

Подвижные игры на прогулке.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Подвижные игры занимают большое место в жизни маленького ребенка. В них детям приходится проделывать разнообразные движения: ходить в разных условиях, бегать, прыгать, бросать, лазать. Выполняя данные движения, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость. Благодаря разнообразию движений в играх весь организм ребенка вовлекается в работу: учащается сердцебиение, углубляется дыхание, усиливается обмен веществ, что в целом оздоравливает его.

В играх детям приходится согласовывать свои движения с движениями других детей, выполнять несложные правила, например, выполнять движения в соответствии с текстом игры, убегать только после определенных слов. Это дисциплинирует малышей, воспитывает выдержку, внимание.

Продолжительность подвижных игр ориентировочно может быть от 5—8 минут (второй год жизни) до 10—15 минут (третий год жизни). Количество повторов — 3—5 раз с учетом возраста, уровня здоровья, характера двигательных заданий, настроения детей. Одна и та же подвижная игра может повторяться до тех пор, пока малыши не освоят ее.

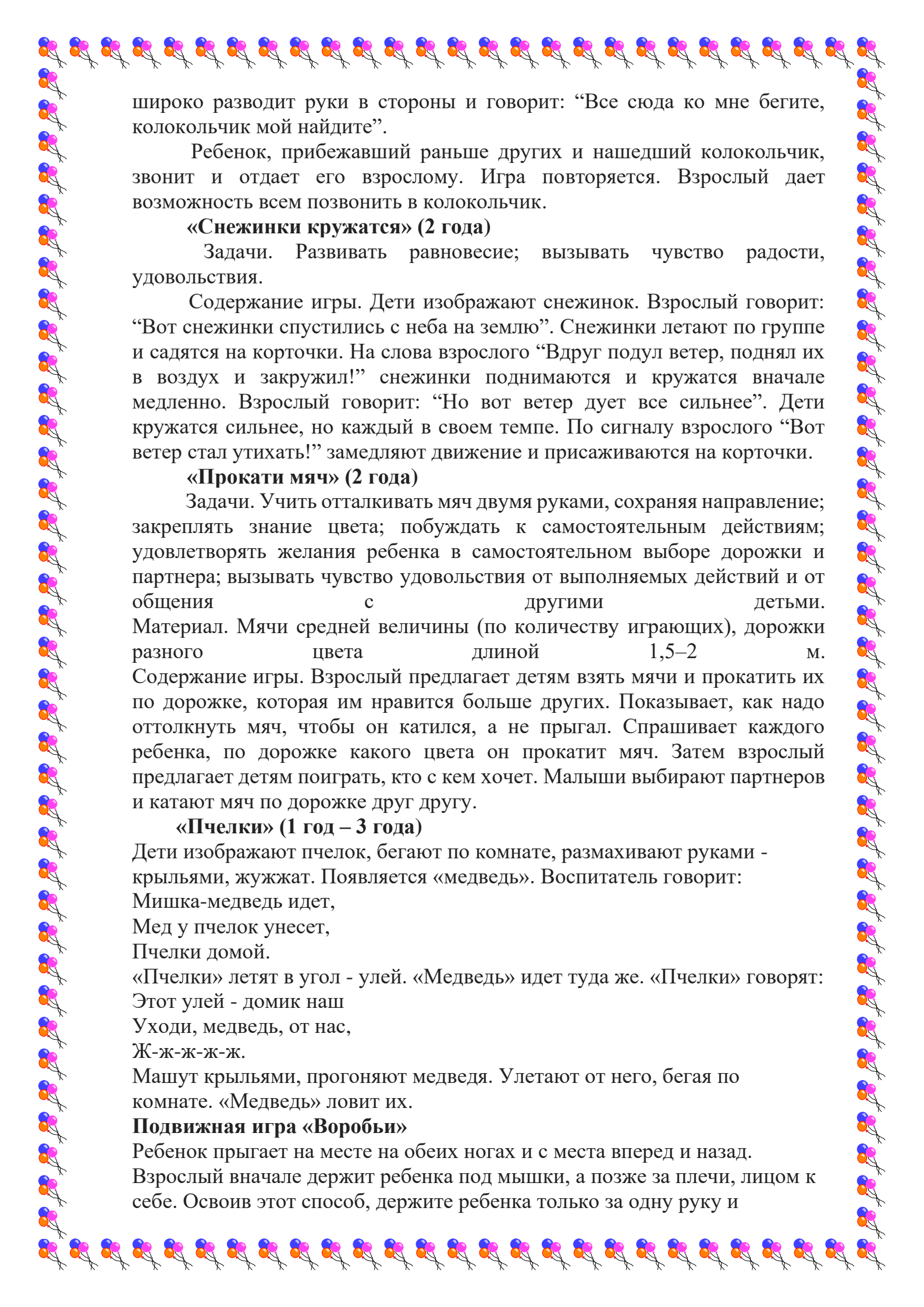
Игры можно усложнять. Например, в игре с одним и тем же сюжетом одному ребенку предлагается просто пройти к кукле по дорожке, а другому — по дорожке с перешагиванием через предметы, одному ребенку прыгать через ручеек, расстояние которого 10—15 см, для другого же малыша это расстояние составит 15—25 см.

Наиболее целесообразно проводить подвижные игры на свежем воздухе.

«Колокольчик» (1 год 6 месяцев – 2 года)

Задачи. Учить ориентироваться в пространстве; развивать умение бегать в разных направлениях; вызывать чувство радости от совместных действий.

Содержание игры. Взрослый привлекает внимание детей звучанием колокольчика, показывает его, звенит им и быстро прячет за спину (повторяет это несколько раз). Ребенок может приговаривать: “Динь-динь”. Затем взрослый бежит в противоположную сторону, звеня колокольчиком и напевая: “Я бегу, бегу, бегу, в колокольчик я звеню”. Добежав до противоположной стороны комнаты, взрослый быстро поворачивается, садится на корточки, прячет колокольчик позади себя,



широко разводит руки в стороны и говорит: “Все сюда ко мне бегите, колокольчик мой найдите”.

Ребенок, прибежавший раньше других и нашедший колокольчик, звонит и отдает его взрослому. Игра повторяется. Взрослый дает возможность всем позвонить в колокольчик.

«Снежинки кружатся» (2 года)

Задачи. Развивать равновесие; вызывать чувство радости, удовольствия.

Содержание игры. Дети изображают снежинок. Взрослый говорит: “Вот снежинки спустились с неба на землю”. Снежинки летают по группе и садятся на корточки. На слова взрослого “Вдруг подул ветер, поднял их в воздух и закружил!” снежинки поднимаются и кружатся вначале медленно. Взрослый говорит: “Но вот ветер дует все сильнее”. Дети кружатся сильнее, но каждый в своем темпе. По сигналу взрослого “Вот ветер стал утихать!” замедляют движение и присаживаются на корточки.

«Прокати мяч» (2 года)

Задачи. Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направление; закреплять знание цвета; побуждать к самостоятельным действиям; удовлетворять желания ребенка в самостоятельном выборе дорожки и партнера; вызывать чувство удовольствия от выполняемых действий и от общения с другими детьми.

Материал. Мячи средней величины (по количеству играющих), дорожки разного цвета длиной 1,5–2 м.

Содержание игры. Взрослый предлагает детям взять мячи и прокатить их по дорожке, которая им нравится больше других. Показывает, как надо оттолкнуть мяч, чтобы он катился, а не прыгал. Спрашивает каждого ребенка, по дорожке какого цвета он прокатит мяч. Затем взрослый предлагает детям поиграть, кто с кем хочет. Малыши выбирают партнеров и катают мяч по дорожке друг другу.

«Пчелки» (1 год – 3 года)

Дети изображают пчелок, бегают по комнате, размахивают руками - крыльями, жужжат. Появляется «медведь». Воспитатель говорит:

Мишка-медведь идет,
Мед у пчелок унесет,
Пчелки домой.

«Пчелки» летят в угол - улей. «Медведь» идет туда же. «Пчелки» говорят:
Этот улей - домик наш

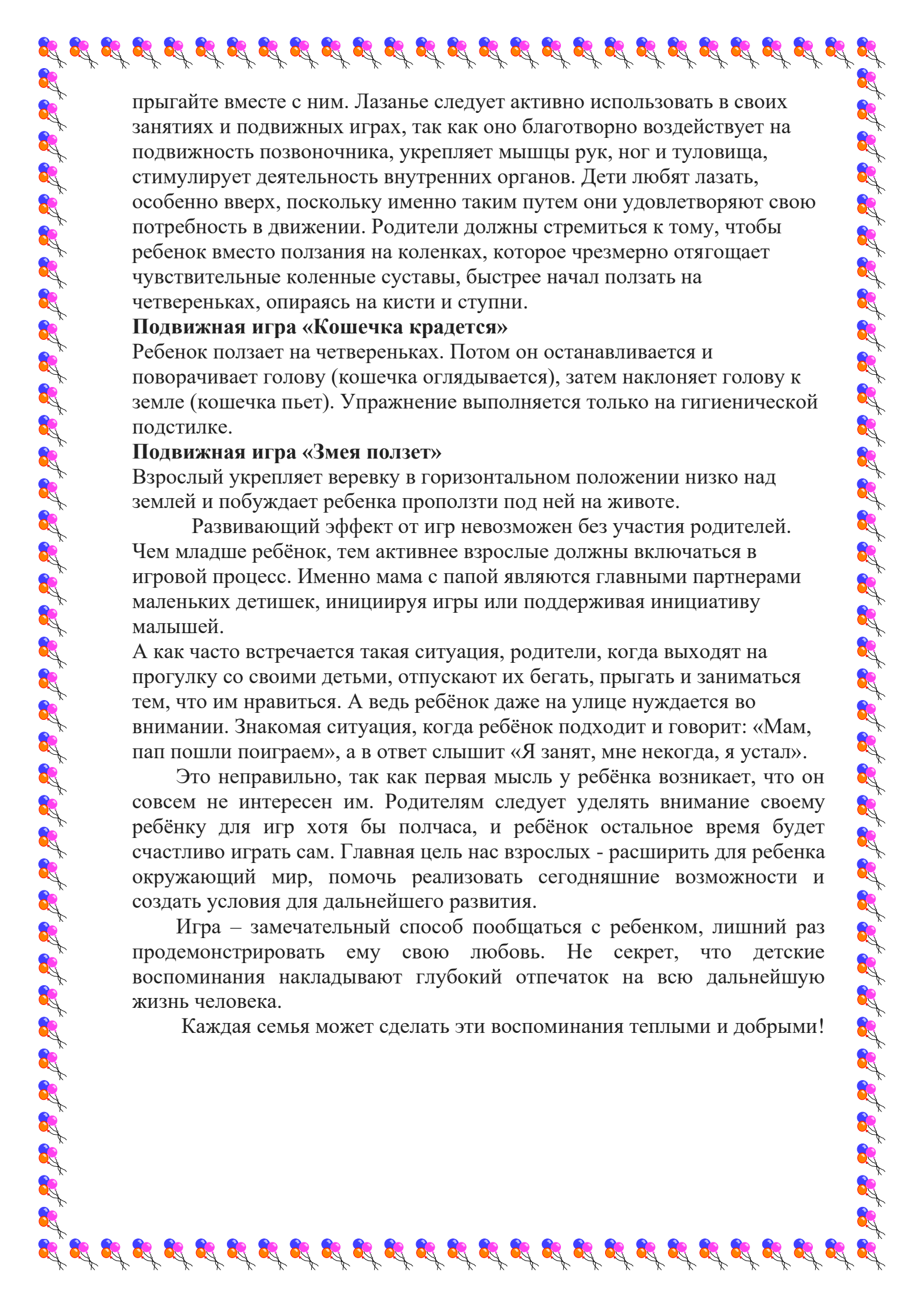
Уходи, медведь, от нас,
Ж-ж-ж-ж-ж.

Машут крыльями, прогоняют медведя. Улетают от него, бегая по комнате. «Медведь» ловит их.

Подвижная игра «Воробьи»

Ребенок прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад.

Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и



прыгайте вместе с ним. Лазанье следует активно использовать в своих занятиях и подвижных играх, так как оно благотворно воздействует на подвижность позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног и туловища, стимулирует деятельность внутренних органов. Дети любят лазать, особенно вверх, поскольку именно таким путем они удовлетворяют свою потребность в движении. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенок вместо ползания на коленках, которое чрезмерно отягощает чувствительные коленные суставы, быстрее начал ползать на четвереньках, опираясь на кисти и ступни.

Подвижная игра «Кошечка крадется»

Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову к земле (кошечка пьет). Упражнение выполняется только на гигиенической подстилке.

Подвижная игра «Змея ползет»

Взрослый укрепляет веревку в горизонтальном положении низко над землей и побуждает ребенка проползти под ней на животе.

Развивающий эффект от игр невозможен без участия родителей. Чем младше ребёнок, тем активнее взрослые должны включаться в игровой процесс. Именно мама с папой являются главными партнерами маленьких детишек, иницируя игры или поддерживая инициативу малышей.

А как часто встречается такая ситуация, родители, когда выходят на прогулку со своими детьми, отпускают их бегать, прыгать и заниматься тем, что им нравится. А ведь ребёнок даже на улице нуждается во внимании. Знакомая ситуация, когда ребёнок подходит и говорит: «Мам, пап пошли поиграем», а в ответ слышит «Я занят, мне некогда, я устал».

Это неправильно, так как первая мысль у ребёнка возникает, что он совсем не интересен им. Родителям следует уделять внимание своему ребёнку для игр хотя бы полчаса, и ребёнок остальное время будет счастливо играть сам. Главная цель нас взрослых - расширить для ребенка окружающий мир, помочь реализовать сегодняшние возможности и создать условия для дальнейшего развития.

Игра – замечательный способ пообщаться с ребенком, лишний раз продемонстрировать ему свою любовь. Не секрет, что детские воспоминания накладывают глубокий отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека.

Каждая семья может сделать эти воспоминания теплыми и добрыми!