

## **РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Совершенствуют двигательные навыки. Развивают силу, выносливость, ловкость, координацию, сообразительность. Вырабатывают волевые качества: выдержку, смелость, умение преодолевать трудности. Развивают творческие способности, самостоятельность. Формируют честность, дисциплинированность, справедливость. Помогают познавать мир.

### **Советы родителям**



Для правильного физического воспитания необходимо стимулировать потребность детей в физических упражнениях. Родители должны знать и учитывать потребности и интересы своего ребенка. Не нужно запрещать ему бегать или прыгать. Запомните, как родители будут относиться к физкультуре, такое же отношение к ней сформируется и у самого ребенка. И, конечно, нужно поощрять любое достижение малыша, тогда в нем будет поддерживаться нормальное самооценка.

**Подвижные игры** важны для физического воспитания дошкольников, способствуют их

гармоническому развитию, удовлетворяют потребность детей в движении, способствуют обогащению их двигательного опыта.

### **Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе:**



- улучшается аппетит;
- укрепляется нервная система;
- повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

**«Игра – жизненная потребность ребенка, она занимает важное место в жизни ребенка – дошкольника и является главным средством воспитания.»**



## **КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ПЕРВЫЕ ШАГИ»**



**«Роль подвижных игр в жизни детей дошкольников.»**



**Инструктор по физической культуре: Муртазина Р.А.**

## Подвижные игры для детей от 1,5 до 3 лет

### «Солнечные зайчики»

Солнечные зайчики  
Играют на стене,  
Помани их пальчиком,  
Прибегут к тебе.



Сделав паузу, дает сигнал: «**Ловите зайчиков!**» Дети бегут к стене и пытаются поймать ускользающего у них из-под рук зайчика.

«**Догони мяч**» Показываем детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон площадки. Затем со словами «догони мяч» выбрасывает их из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны, подальше от детей. Дети бегут за мячами, берут их и кладут в корзину. Игра повторяется.

«**Ходим с игрушкой**». Привяжите веревочку к игрушке, у которой есть колеса. Покажите вашему ребенку как вы тянете игрушку, и она катится за вами. Придумайте рассказ, что вы мама-машина, а за вами ездит малыш-машинка, и предложите вашему ребенку погулять с малышом-машинкой и показать машинке во время прогулки что-то интересное. Прогулка может проходить и дома.

«**На прогулку без коляски**». Приучите малыша и себя ходить гулять пешком, пусть недалеко, но ребенок ходит сам, хвалите и поощряйте самостоятельность. Очень удобно переносить годовасика в хипсите до парка, пользуйтесь удобными приспособлениями для мам, они расширяют наши возможности.

## Подвижные игры для детей в 1 год, тренирующие бег

Кто быстрее? Предложите малышу наперегонки добраться до игрушки, до папы, до кухни. Легко играть в эту игру весь день. Кто быстрее добежит до песочницы?

«**Поймай меня**». Еще одна игра, в которую можно играть весь день. Предлагаете ребенку поймать вас и убегаете, потом вы ловите малыша, а он убегает.

«**Побежали в гости**». Приготовьте две игрушки, например, мишка и собачка, расположите их в разных углах комнаты или в разных местах на улице и предлагайте побежать в гости к мишке, а потом — в гости к собачке, да еще и наперегонки. Включите подвижную музыку, так будет веселей.



«**Дразним зверя**». Это целый блок игр, напоминающий игру «у медведя во бору», знакомую вам из детства. Основная идея такая: малыш подкрадывается к спящему зверю, зверь просыпается, и от него надо убежать. Пары для этой игры: мишка и зайчата, лягушка и комарики, пчёлки и медвежата, волк и козлята, лиса и зайчата. Веселее, если играет большая компания.

## Подвижные игры для детей в 1 год, тренирующие прыжки.

«**Прыгаем на цифры и буквы**». Нарисуйте на асфальте цифры или буквы, и пусть ребенок по ним перепрыгивает, заодно поучите счет и слова. Или разложите и закрепите скотчем на полу картинки животных, и до которого животного ребенок допрыгнул, то и называет.

«**По островам**». Нарисуйте мелом или закрепите

на полу скотчем листы бумаги-острова и скажите, что прыгать можно только по суше. На островах можно положить маленькое угощение, а можно разложить части головоломки и потом собрать картинку, удобно использовать для этого кубики с картинкой.

«**По лужам, по облакам, по кочкам**». В один день предложите ребенку поскакать по лужам до ванны, в другой по облачкам добраться до кухни к обеду. Прыгая по кочкам в болоте, можно искать клад, который вы припрячете под последней кочкой.

«**Поймай конфетку**». Держите конфету немного выше роста малыша, и пусть он, прежде чем допрыгнет, сделает несколько попыток достать конфету. Если вы не едите конфеты, замените ее игрушкой или фруктами.



### «Жмурки»

Это замечательная, очень веселая подвижная игра в которой могут принимать участие взрослые и дети. В жмурки можно играть дома.

Я рекомендую проводить подвижные игры с малышами **любого возраста** каждый день. Начинать игру лучше утром (так как игры в утреннее время лучше всего происходит процесс усвоения навыков игры), примерно через час - полтора после завтрака. Вечером же подвижные игры следует проводить на улице, так как в это время у ребенка лучше развита физическая активность.

