

Практические рекомендации для родителей по проведению подвижных игр.

Как малышу, так и ребёнку дошкольного возраста нравится играть, и он играет с большим увлечением.

Эмоциональную силу игры необходимо использовать для дальнейшего развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и скачков, ловкого лазания и метания. При выборе игры надо основательно продумать, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид двигательной деятельности хотите для него избрать. Почти каждое упражнение можно быстро превратить в игру, дав ему какое-нибудь симпатичное название (в соответствии с интересами ребенка) и определив, как проводить игру, с чего начать и, конечно, установив простые правила. Для некоторых игр необходим коллектив по меньшей мере из 3 детей. Если же у ребенка нет братьев и сестер, детский коллектив, как правило, заменяется родителями. Единственный ребенок должен как можно больше общаться с детьми, чтобы научиться приспосабливаться к партнерам по соответствующей игре. В дошкольный период возрастает потребность в общении с детьми, формируются взаимоотношения, определяемые целями коллективной игры. По тому, как ребенок играет, родители могут судить о том, какой их ребенок сейчас и каким он станет, как будет относиться к труду.

Шаги.

Ребенок демонстрирует свое умение ходить размеренным шагом с правильной осанкой, движение рук при ходьбе, красивую посадку головы. Взрослый корректирует походку и оценивает ее по пятибалльной системе. На второй день игра повторяется, и ребенок старается улучшить оценки.

Позже ходьба усложняется тем, что ребенок машет над головой веточкой или несет на голове легкий предмет (картонку, резиновый кружок, дощечку и т.п.)

Соревнования в ходьбе.

Взрослый соревнуется с ребенком в быстрой ходьбе на возвышении (на скамейке, узком бревне), по неровной поверхности

(снегу, высокой траве), в ходьбе на носках, в приседе и т.п. Взрослый следит, красиво ли ходит ребенок (например, не идет ли он вразвалку, не топают ли, не опускает ли голову) и постоянно исправляет недостатки.

Эстафетас предметами.

Начертите для ребенка дорожку (диной около 10 м) с двумя кружками. Ребенок постепенно складывает игрушки и различные предметы в кружок, вновь их собирает и переносит в другой кружок. То же проделайте, соревнуясь; при этом ходьба переходит в бег. Действия с предметами во время бега и элементы соревнования в игре учат ребенка владеть собой и быстро выполнять поставленные задачи.

Соревнования по бегу.

Ребенок готовится на стартовой черте. Дорожкой ему служит тропинка в парк, тротуар перед домом и т.д. Взрослый подает команды: «На старт! Внимание! Марш!». Ребенок должен быстро стартовать и, стараясь не замедлять темпа, как можно быстрее добежать до финишной черты, где стоит взрослый. Конечно, игра становится гораздо интереснее, если у ребенка на дорожке есть соперник. Если нет детей такого же возраста, организовать соревнование довольно сложно, но и в таком случае бег проходит гораздо эмоциональнее, чем когда ребенок бежит один. Бежать можно на дистанции 10-15 м, в 6 лет на 20 м.

Пчелы и медведь.

Ребенок-«пчела»-вылезает из улья (его можно обозначить, низко натянув канат над землей) и «летает»-легко бегают, свободно раскинув руки. При возгласе: "Медведь!" быстро прячется в улей. Игру можно разнообразить тем, что взрослый-«медведь»- незаметно появляется без звукового предупреждения, и ребенок должен реагировать только на зрительный сигнал. Затем игроки меняются местами: ребенок изображает медведя, а взрослый-пчелу.

Соревнования на дорожке препятствий.

На дорожке поставьте мелкие предметы (воткните прутьики и т.п.) и дайте ребенку задание бежать как можно быстрее, нигде и ни к чему не прикасаясь. В то же время, как ребенок бежит, преодолевая препятствия прыжками или обегая их, считайте вслух.

Отдышавшись, ребенок повторяет бег на дорожке с препятствиями; взрослый следит, сколько времени требуется на ее преодоление.

Посоветуйте ребенку, как надо бежать, чтобы быть самым быстрым, научите его наиболее экономному способу преодоления некоторых препятствий –этим вы пробудите в нем интерес к достижению лучших результатов. Игру повторяйте в последующие дни.

Самолеты.

Ребенок в приседе готовится к старту, как самолет. Минуту спустя мотор начинает гудеть (р-р-р-р), самолет поднимается и летит, кружа над морем, лесом и т.д. Взрослый сопровождает полет комментариями и спустя несколько секунд вызывает самолет вновь на аэродром. Ребенок заканчивает свой бег там, откуда его начал, и отдыхает лежа или сидя (расслабление, релаксация). На вопрос: что видели люди в самолете? Он отвечает, фантазируя либо используя те эпизоды, которые запомнились ему из рассказа взрослого. Потом игра повторяется.

Лошадки.

Взрослый держит скакалку за оба конца, а ее середина опоясывает грудь ребенка-«лошадки». Ребенок бежит впереди, взрослый-за ним. Потом они меняются местами: взрослый изображает лошадку, ребенок-кучера (взрослый должен бежать медленно, чтобы ребенок успевал за ним).

Груз.

Ребенок ползает на четвереньках и несет на спине небольшую игрушку или другой предмет, стараясь не уронить его в течение всего пути

и. Игра способствует развитию координации движений, подвижности позвоночника и выносливости.

«Мой веселый, звонкий мяч...»

Взрослый декламирует известное стихотворение, ребенок прыгает на месте, подражая мячу, скачущему по земле. Подскоки становятся все

ниже и ниже и наконец совсем прекращаются. На слова «а потом ты покатился...» ребенок сгибается в приседе и весь подбирается (мяч откатился). Игра укрепляет мышцы ног и учит энергично отталкиваться. Для наглядности в игре можно использовать настоящий мяч.

Звери и птицы.

С обозначенного места на дорожке длиной почти 10 м ребенок, подражая взрослому или ориентируясь на собственные представления, изображает движения собаки, кошки, аиста, медведя и др.

Катилось, катилось красное яблочко...

Разучивайте вдвоем с ребенком все способы катания мяча: сидя напротив друг друга, в положении стоя на коленях, лежа, на животе; учите ребенка катить мяч по земле, направляя его в разные стороны, ребенок догоняет мяч и ловит его.

Воробей и рак.

Ребенок по команде взрослого чередует прыжки двумя ногами на месте и с места (воробей) сползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).