

ДВИЖЕНИЯ - ЗАРЯД БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА.

Движения, физические упражнения для развивающего организма – насущная потребность.

К сожалению, мы, взрослые, избалованные современной техникой передвижения, лишаем не только себя, но и своих детей достаточной двигательной активности.

Предпочитаем взять ребенка в транспорте или собственной машине (даже на малые расстояния), а не идти пешком. Стараемся, чтобы дома малыш не бегал, а на прогулке играл в спокойные игры. Мы и не подозреваем, что этим самым лишаем его не только многих радостей детства, но и не способствуем развитию гармонии движений, ловкости, выносливости. Возникает привычка к малоподвижному образу жизни.

Оберегая ребенка от физических нагрузок, мы считаем, что он устает от тех же причин, что и взрослые. При этом забываем об одной характерной особенности, которая присуща детям – быстрая утомляемость не от движений, а от невозможности двигаться или от однообразной деятельности.

Возьмите себе за правило: там, где можно пройти пешком, не пользуйтесь транспортом!



Консультация для родителей «Вместе весело играть»

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!». И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребенка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие. В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами (сверстниками или взрослыми) определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения. Среди огромного разнообразия игр особое место занимают **подвижные игры**. Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и т.д. и поэтому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии. Вашему вниманию предлагаются подвижные игры, в которые можно играть с детьми 5 – 7 лет в домашних условиях, в небольшом помещении.

«Сделай фигуру»

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабули два веселых гуся» и т.п.), музыкальный центр.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и

принимают какую-либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его наперник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

«Завернись в ленту»

Инвентарь: лента длиной 4-6 метров. Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует: Будем мы с тобой кружиться. Будем вместе веселиться! Раз, два, три, четыре, пять. Начинаем мы играть! Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

«Четыре стихии»

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) становятся на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь. На земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто. Мама бросает ребенку мяч и произносит, например, слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет «огонь!» и бросит ребенку мяч, то ловить его нельзя, от мяча нужно увернуться.

Примечания:

1) Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

2) Если ребенок даст неправильный ответ или затруднится с ответом, то они с мамой меняются ролями (и наоборот).

3) По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалке.