

# Домашняя игровая площадка для ребят



Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитие двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, хватание руками, пинки ногами – это азбука движения.

Именно в дошкольном возрасте ребёнок способен овладеть широкой гаммой двигательных навыков. Это необходимое условие построения фундамента жизни ребёнка, которое обеспечит ему возможность заниматься спортом, откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

Предлагаем сделать большой спортивный мат для кувыркания и упражнений, большой матерчатый рукав, по которому ребёнок будет пробираться, как по тоннелю. Из старого дивана можно устроить горку, а из доски, подбитой кожей – санки.

**Картонные ящики**, составив вместе, можно оборудовать под великолепный извилистый тоннель, по которому ребёнок может ползать, и из них же получаются безопасные препятствия.

**Обрезки ковра** могут служить спортивными матами.

**Надувные мячи и игрушки** вы можете перекатывать вместе с детьми. Ребёнок может за ними гоняться или кататься на них (под вашим присмотром).

**С воздушными шариками** устройте игру волейбол или кто дольше продержит шар в воздухе.

**Пуфики или диванные подушки** свалите в кучу или разбросайте по комнате – пусть ребёнок карабкается вверх и вниз по мягким «горам» или пробирается по извилистым «ущельям». Так же можно воспользоваться ими для бега или ползания с препятствиями.

**Легкие и твердые мячи** и другие игрушки из пенопласта можно кидать руками, подбрасывать и ловить их, отбивать ракетками – они хороши для развития разнообразных двигательных навыков.

**Клубок пряжи** подвесьте на уровне пояса ребёнка и дайте ему в руки ракетку от бадминтона или тенниса, чтобы он ударял по клубку, стараясь не промахнуться.

**Из палки** сделайте турник в дверном проеме, пусть ребёнок висит в воздухе, ухватившись за неё руками.

**Резиновый мяч** способствует развитию координации движений и чувства равновесия, поэтому метайте, ловите, прокатывайте, перебрасывайте, отбивайте мяч вместе с детьми.

Как видите, есть масса возможностей помочь ребёнку в формировании разнообразных двигательных навыков. Поэтому, прежде чем приступить к организации специальных занятий, бросьтесь на поиски средств для приобретения дорогостоящих пособий, произведите «ревизию» дома. **Наверняка там найдется много интересного для обеспечения полноценной двигательной деятельности вашего ребёнка.**



№1 ЖЕМЧУЖИНКА

№1 ЖЕМЧУЖИНКА

ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ МДОУ №36

В этом выпуске:

Мамам и папам всё о подвижных играх с детьми.....1

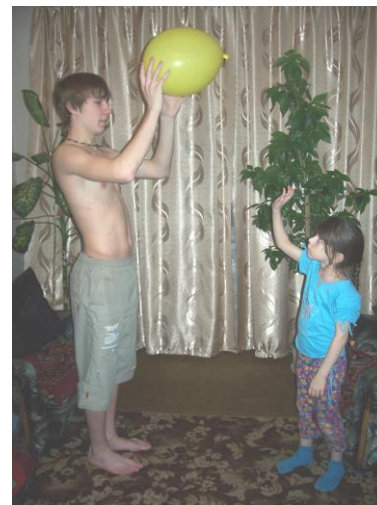
Игры для совместного досуга.....2

Домашняя игровая площадка для

## Мамам и папам всё о подвижных играх с детьми

*От здоровья, жизнерадостности  
детей зависит их духовная жизнь,  
прочность знаний, вера в свои силы.*

*В.А. Сухомлинский*



Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. В игре используются естественные движения в развлекательной ненавязчивой форме. Игра – естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой – неуёмной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являются непременным условием большинства подвижных игр, а положительные эмоции – важнейший фактор оздоровления.

В подвижных играх с элементами соревнования, как и в спорте, формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу. Все это нужно ребёнку в его будущей жизни.

Как часто малыши получают травмы о разные порожки, какие-то другие препятствия, сталкиваются друг с другом во время игр. Это от того, что мы, взрослые, мало занимались с ними в свое время и не придавали значения воспитанию движений.

С помощью подвижных игр дети обучаются ходьбе, бегу, прыжкам, метанию и другим движениям. У них развивается внимание, ловкость, смелость, находчивость.

Самое главное не пользоваться в подвижных играх лишними объяснениями и рассказами, так как ребёнок их все равно не поймет, нужно сразу включить его в игру.

Для некоторых игр необходим коллектив, по меньшей мере, из 3-х человек. Если же у ребёнка нет братьев и сестер, детский коллектив заменяется родителями. По тому, как ребёнок играет, родители могут понять, какой он сейчас, каким станет и как будет относиться к труду.

## Игры для совместного досуга

*Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.*

*Аристотель*

А вот в эти игры вы можете поиграть вместе со своим ребёнком дома или организовать их на прогулке:

**Прыжки в высоту.** Предложите ребёнку перепрыгнуть через различные по длине и высоте предметы. Начните с чего-нибудь плоского, например, с диванной подушки. Положите одну подушку на другую. Отметьте мелом на полу то место, с которого ребёнок будет прыгать. Пусть он прыгает с этой черты как можно дальше, отметьте место приземления. Делая все новые и новые прыжки, ребёнок будет ставить все новые и новые рекорды.

**Летающая птица.** Положите ребёнка на живот, руки в стороны, бедра и ноги прижаты к полу. Затем ребёнок начинает поднимать и опускать голову и грудную клетку, а руками двигать, как летающая птица крыльями,

Проследите, чтобы ребёнок смотрел вперед и не поднимал высоко плечи.

**Кошка ловит мышей.** Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем и заднюю. Лапы она ставит бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Предложите ребёнку поползти как мышка.



**С подушкой на спине.** Ребёнок наклоняется вперед. Вы кладете ему на спину подушку. Разведя руки в стороны и подняв голову, он начинает ходить по комнате. Вы можете играть вместе с ребёнком. Побеждает тот, кто не дает упасть подушке со спины.

**Соревнования в ходьбе.** Посоревнуйтесь с ребёнком в быстрой ходьбе на возвышении (на скамейке, узком бревне), по неровной поверхности (высокой траве, снегу), в ходьбе на носках, в приседе и т.д. Взрослый следит, красиво ли ходит ребёнок (не идет ли он вразвалку, не топает ли, не опускает ли голову) и постоянно исправляет недостатки.

**Эстафета с предметами.** Начертите ребёнку дорожку с двумя кружками. Ребёнок, соревнуясь, перекладывает или переносит их из одного в другой. При этом ходьба переходит в бег. Действия с предметами во время бега и элементы соревнования в игре учат ребёнка владеть собой и быстро выполнять поставленные задачи.

**Пчелы и медведь.** Ребёнок – пчела вылезает из улья (его можно обозначить, натянув канат над полом или землей) и «летает» - легко бегаёт, свободно раскинув руки. При возгласе «медведь» - быстро прячется в улей. Игру можно разнообразить тем, что взрослый – медведь незаметно появляется без звукового сигнала и ребёнок должен реагировать только на зрительный сигнал. Затем игроки меняются местами: ребёнок изображает медведя, а взрослый – пчелу.

Кроме этих игр можно устроить соревнования на дорожке препятствий, состязания в беге, прыжках, организовать тематическую игру «Лошадки», «Самолеты». Заниматься и играть можно и без всякого инвентаря, но гораздо более эффективны и привлекательны игры с предметами, которые помогают ребёнку освоить нужные движения уже благодаря тому, что ребёнок взаимодействует с предметами, знакомится с материалом, из которого они изготовлены, запоминает их форму, испытывает вес и т.д.

Доказано, что движение с легким предметом в руке выполняется более точно и преследует более точную цель, чем упражнение без предмета. Например, бег с вертушкой в руке побуждает ребёнка бежать быстрее, чтобы вертушка крутилась; бег за мячом, который катится перед ребёнком, заставляет его более энергично двигаться, чтобы догнать мяч.

Наши климатические условия предоставляют вам, уважаемые родители, возможность заниматься с детьми сезонными видами двигательной деятельности: летом - плавать, ездить на велосипедах, самокатах, роликовых коньках; зимой – кататься на санках, лыжах, играть на снегу.



