



## Консультация для родителей:

### *«Подвижные игры с детьми 3 -5 лет в семье».*

**Подвижные игры** и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Также характерной особенностью **подвижной игры** является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.




















































В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В **подвижных** играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (*ловкость, быстрота и др.*). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее.

Дети, увлеченные сюжетом **игры**, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время **игры** дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств.

Необходимость выполнения правил **игры**, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др.



В **подвижных** играх ребенку приходится самому решать, как действовать чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

У ребенка с помощью **подвижных** игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т. д.

**Подвижные игры** и игровые упражнения для детей 3 – 4 лет.

*«Быстрые жучки»*

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

Зайки-прыгуны.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

**Прокати мяч.**

С одной стороны (*от исходной черты*) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (*кубиков*). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

**Попади в круг.**

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур, в руках у него мешочек (*второй лежит у ног*)). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу *«Бросили!»* ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.



### **Кто дальше бросит.**



Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой, в руках у него мешочек. По сигналу «*Бросили!*» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т. д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.



### **Прокати и догони.**

Ребенок становится на исходную линию (*шнур*) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.



### **Поймай комара.**

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (*или веревку*) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.



### **Прокати и сбей.**

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.



### **Через ручеек.**

Из шнуров (*или веревок*) выкладывается несколько ручейков (*3-4 шт.*). Ширина каждого - 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек.



### **Брось мяч о землю и поймай.**

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мячу носков ног и поймать его двумя руками.





**Подвижные игры** и игровые упражнения для детей 4 – 5 лет.

*«Зайчата»*

Ребенок изображает зайчат. Ребенок прыгает на двух ногах и произносит слова:

Скачут зайки

Скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Скок, скок, скок, скок.

*«Не задень»*

Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (5 – 6 штук, расстояние между ними 40 см.

Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не **задеть их**.

*«Кто дальше бросит»*

Ребенок становится на исходную линию (за черту, в руках у него по одному мешочку *(второй лежит у ног на полу)*). По сигналу *«Бросили!»* ребенок метает мешочки на дальность. Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

*«Медвежата»*

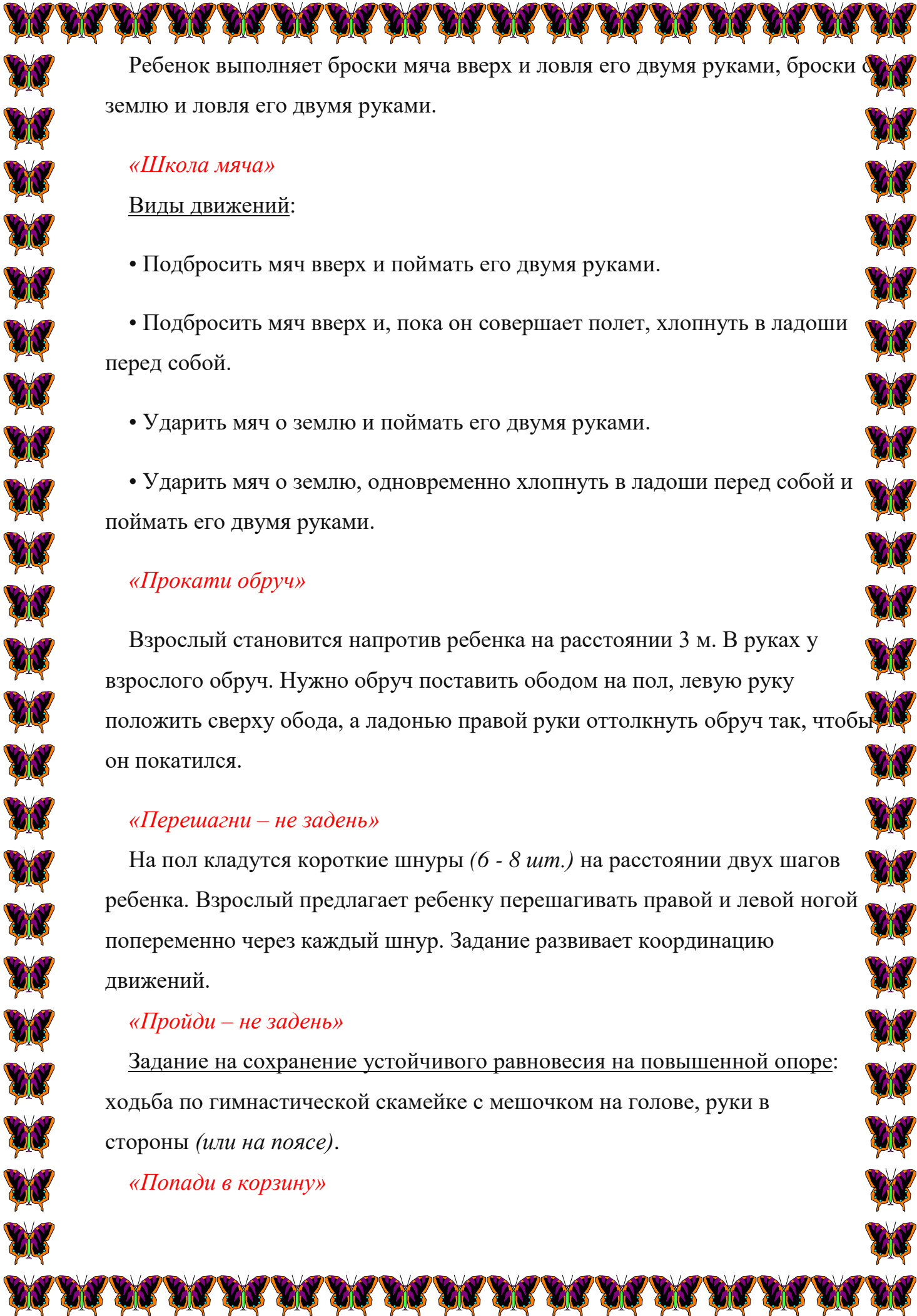
Ребенок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимают мяч вверх над головой.

*«Пингвины»*

Взрослый предлагает ребенку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (*дистанция 2 м*).

Игровые упражнения с мячом.





Ребенок выполняет броски мяча вверх и ловля его двумя руками, броски с земли и ловля его двумя руками.

### *«Школа мяча»*

#### Виды движений:

- Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
- Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
- Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
- Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

### *«Прокати обруч»*

Взрослый становится напротив ребенка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

### *«Перешагни – не задень»*

На пол кладутся короткие шнуры (6 - 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребенка. Взрослый предлагает ребенку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

### *«Пройди – не задень»*

Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре:  
ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).

### *«Попади в корзину»*



Ребенок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает мешочки в корзину - способ правой (левой) рукой снизу, одна нога впереди, другая сзади.



*«Сбей кеглю»*



Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра.



По сигналу: «*Покатили!*» ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.



*«Прыжки через короткую скакалку»*



Ребенок выполняет прыжки через короткую скакалку - на двух ногах.



*«Через ручеек»*



Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребенок перепрыгивает через ручеек, поворачивается кругом и снова прыгает.

