

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка «Детский сад №200 «Солнышко»**

Консультационный пункт «Вместе с мамой»

Консультация для родителей

«Подвижные игры дома»

Составила: инструктор по

физической культуре

Л.И.Фетищева

г. Барнаул, 2019

«Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить».

Максим Горький

/играем дома/

Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой [осанки](#).

Как заинтересовать малышей до года

Деткам до года интересно абсолютно все. Они только начинают познавать мир сначала лежа, потом посредством ползания и, наконец, вставая на ножки. Подвижные элементы просто необходимы для их развития. Причем начинать стоит уже тогда, когда малыш находится еще в пассивном состоянии, к примеру, только-только начинает переворачиваться.

Небольшая подборка домашних развлечений с малышами представлена в таблице.

| Название | Что понадобится | Описание |
|-------------------|---------------------------------|--|
| Достань игрушку 1 | Любая игрушка, желательно яркая | Положите рядом с малышом игрушку, побуждая его перевернуться и дотянуться до предмета. |
| Достань игрушку 2 | То же самое | Подвесьте игрушку на шведскую стенку сначала за самую нижнюю ступень, затем постепенно повышая планку. Также побудите малыша дотянуться до игрушки, вначале лежа, затем, вставая на ножки. |
| Ку-ку 1 | Любые предметы интерьера: шкаф, | Прятки любят все — малыши не исключение. |

| | | |
|---------------------------|---------------------------------|--|
| | <p>диван, занавеска, одеяло</p> | <p>Начните потеху с обычной пеленки или одеяла. Накиньте ее на малыша. Начинайте «поиски». Далее научите чадо прятаться по-настоящему. Делайте это сначала сами, побуждая малыша вас искать, затем пусть спрячется он.</p> |
| <p>Ку-ку 2</p> | <p>Шведская стенка</p> | <p>Для прятков подойдет также детский уголок. Малыш может выглядывать как из под канатного лаза, так и между ступенями лестницы.</p> |
| <p>Подъемы и спуски 1</p> | <p>Диван</p> | <p>Познающий мир малыш зачастую сам находит себе занятие. Например, он всеми силами старается вскарабкаться на диван, а затем без падения спуститься с него. Не мешайте в этих начинаниях, лучше помогите освоить новые двигательные навыки.</p> |
| <p>Подъемы и спуски 2</p> | <p>Шведская стенка</p> | <p>Когда малыш встанет на ножки, познакомьте его с лесенкой шведской стенки. Очень интересно будет карабкаться вначале вверх, а потом спускаться вниз, разумеется с вашей помощью.</p> |



Вопреки тому, что двигательная активность укрепляет мышцы, развивает силу, выносливость, занятия с малышами до года не должны превышать пяти — десяти минут. При этом задачи должны сменять друг друга. Иначе малыш может переутомиться, как физически, так и эмоционально.

Подвижные игры для детей 2-3 лет дома

Дети в 2 года очень любят активные движения, сопровождающиеся песенками с забавными стишками. Начинать подвижные игры лучше с выполнения несложных действий, они не только помогают физически развиваться, но и формируют речь с памятью. Так, предложите чаду следующие варианты:

1. Тили-бом

Взмахиваем руками – «тили-бом»,

Затыкаем уши руками – «что за гром?»

Смотрим на часы – «вот те раз» —

Показываем один палец – «ровно час!»

2. Птичка, лети

Возьмите малыша за ручки, начинайте ходить с ним по кругу – «лети, птичка, к нам в окно»,

Начинайте махать руками – «лети, птичка, через дверь»,

Махая руками, начинайте бегать по комнате – «лети, птичка, к нам в окно»,

Коснитесь рукой стула – «прилетай и сядь на стул».

Так, можно, «летая», касаться разных предметов в комнате. Потеха не только развивает координацию движений, но и расширяет словарный запас.

3. Посмотри на себя

Попросите ребенка осмотреть себя, предложив интересные задания. Например, если он в футболке, попросите его наклониться вперед. Если у него есть носочки, попросите присесть. Вариантов заданий может быть сколько угодно, которые не только укрепляют мышцы, но и развивают наблюдательность.



4. Кто как ходит

Предложите малышу походить, подражая разным животным. Пройдитесь вместе с ним вразвалочку как мишка, попрыгайте как заяц или лягушка, медленно прошагайте как верблюд, выбрасывая вперед ноги. Когда походки зверей будут изучены, попробуйте поиграть в «угадайку»: один изображает животное, другой угадывает.

5. Переложить вещь

Вы не замечали, сколько шагов делает малыш, пытаясь переложить предметы? Предложите карапузу, например, переложить 10 целых грецких орехов с одной миски в другую, находящихся далеко друг от друга.

Со временем задания стоит усложнять, используя мяч, ведёрочки или прочие интересные вещицы. Так, мяч можно катать по полу, под ведерочком прятать игрушку, пытаться пройти по натянутой по полу веревочке.

Вариантов интересных занимательных забав реально придумать сколько угодно, используя при этом не только готовые игрушки, но и любой подручный материал.



Активное времяпровождение вместе со шведской стенкой

В 2-3 года малыш уже уверенно может ползать по шведской стенке. Пора начинать давать несложные задания:

1. Идет бычок качается

Хорошо если спортивный уголок оснащен горкой – можно поиграть в качающегося бычка. Предложите малышу сначала подняться по горке, а потом спуститься с нее. Усложненный вариант – те же действия, но спиной.

2. Веселая обезьянка

Для забавы понадобится любой **инвентарь спортивного уголка**: канатный лаз, веревочная лестница или гимнастические кольца. Трехлетка уже с уверенностью сможет карабкаться по ним, висеть, делать несложные кульбиты, прямо как настоящая обезьянка.

3. Догони меня

Практически каждый ребенок любит играть в догонялки. Предложите необычный вариант такой забавы. Начните догонять его до тех пор, пока он не окажется на **шведской стенке**. Она будет играть роль так называемого домика. Можно усложнить задачу и бегать только на носочках, предупреждая тем самым плоскостопие, а также делая осанку ровной.



Увлекательные домашние мини – квесты:

1. Увлекательное путешествие

Превратите обычную комнату в далекую планету, таинственный остров или жаркую пустыню. Каждый раз тему рекомендуется менять. Диван может стать кораблем, стул огромной горой, а ковер океаном.

Предложите ребенку преодолевать препятствия по пути к цели. К примеру, обойти «болото» по самому краю коврика или преодолеть «пропасть» между диваном и стулом.

2. Поиск клада

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите чадо найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами:

«горячо-холодно»;

по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола. Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.

3. Волшебное такси

Для этого квеста понадобится шведская стенка. Развешиваем на разных ее уровнях и имеющемся навесном инвентаре бумажные пакеты с наклеенными изображениями животных. Это будут домики для них. Задача — найти для каждой имеющейся игрушки – животного свой домик, доставив ее строго по назначению

Как занять детей 4-5 лет

В этом возрасте детям больше интересны задачи с соревновательными элементами при участии нескольких ребятшек. Так, при ограниченном пространстве можно предложить игры для двоих или троих детей. Если условия позволяют пригласить к развлечению можно большее число ребятшек, устроив настоящие командные состязания.

Увлечь ребят можно следующими играми:

1. Великаны и карлики

Попросите игроков встать в круг. После слова «Карлики» все должны присесть, а после слова «Великаны» встать. Кто ошибся, выходит из круга. Побеждает самый внимательный.

2. Щиплем перья

Одной команде цепляют за одежду бельевые прищепки. Их задача – ловить остальных игроков, цепляя им свои прищепки. Побеждает тот, кто первым освободится от «перьев».

3. Мини-эстафета

Создайте две команды, поставив их в одном конце комнаты. Выполняя задания, игроки должны оказаться на другом конце комнаты. Побеждает команда, быстрее прошедшая дистанцию.

В качестве заданий могут выступать:

проход дистанции на четвереньках;

проход дистанции по листам бумаги;

проползание через обручи;

проход с книгой на голове;

проход с воздушным шариком, не трогая его руками.

Играем с мячом

Мяч – незаменимый элемент для домашних развлечений. Его можно ловить, за ним можно бегать, его можно кидать. С ним можно играть одному, либо привлечь к потехе нескольких детей. Так, для дома можно предложить следующие варианты:

1. «Съедобное-несъедобное»

Известная всеми любимая забава, в особом описании даже не нуждающаяся.

2. Задания с мячом

Можно раздать детям различные задания. Кто-то пусть кидает мяч и ловит его, кто-то бьет мячик об пол, третий кидает мяч о стену, четвертый перекладывает его из одной руки в другую за спиной. Радость и смех обеспечены.

3. «Сбей мяч»

Положите большой мяч на стул. По сигналу «Сбей мяч» игрок должен бросать в большой мячик маленький. Стоять при этом он должен на расстоянии полтора-два метра от стула.

4. «Не зевай»

Играющие должны встать в круг спиной к центру, в котором стоит водящий с мячом. Водящий должен сосчитать до пяти и подбросить мячик вверх, выкрикивая имя любого игрока. Тот, чье имя назвали должен быстро повернуться и поймать мяч. Можно разрешить сделать это не на лету, а после одного удара мячика об пол. Не поймавший мяч три раза, выбывает из круга.



Соревнования при помощи шведской стенки

Детский спортивный уголок будет полезен также для игр пятилеток. Им можно давать задания уже на непосредственно развитие физических качеств. Но для этого понадобится навесной инвентарь. В следующей таблице представлены варианты заданий с использованием разного инвентаря.

| Инвентарь | Задания |
|------------------------------|---|
| Гимнастические кольца | Попросите участников повисеть на них. Кто дольше провисит, тот выиграл. |
| Канат | Задание аналогичное – взобраться по канату вверх на время. Можно усложнить задачу и попросить ребят перелезть с каната на лестницу, а оттуда вниз. |
| Турник | Вис на время, подтягивания, подъем ног – можно придумать множество элементов для соревнования в силе и ловкости. |



Активно играем с детьми после 6 лет

У шестилеток и старше уже имеются совсем другие дела, помимо игр. Подготовка к школе, школа, телевизор, компьютер, различные секции, встречи с друзьями.

Но как сказал Лев Толстой:

«Всякая игра нужна и важнее многих дел».

При грамотном подходе можно заинтересовать дошкольников и даже школьников. Правила игры для них, конечно, будут уже сложнее, но тем они интереснее. Основная задача такого взаимодействия помимо общего физического развития – это тренировка быстроты реакции и получение навыка эффективного сотрудничества с другими ребятами.

Развлечь дошколят можно следующим образом:

1. Поиграть в «бездомного зайца»

Играют охотник и зайцы, один из них бездомный. Зайцам выдаются обручи или очерчиваются любыми подручными средствами круги, в которые они должны встать. Охотник начинает догонять бездомного зайца, который может спастись только, встав в любой круг. При этом участник, который стоял в круге, должен выбежать из укрытия и стать бездомным зайцем. Если зайца поймали, то он становится охотником.

2. «Поймай обезьянку»

Выбирается водящий, который по команде должен ловить обезьянок. Задача последних – забраться на возвышенность – стул, диван, шведская стенка. Ловить можно только тех, кто остался на полу.

3. «Занять пустое место»

Все встают в круг. Водящий стоит за спинами участников. Далее он дотрагивается до плеча одного из игроков, вызывая того на дуэль. Оба участника бегут в противоположные стороны вдоль круга, пытаясь прибежать первым и занять пустое место.

4. «Запутаться в клубок»

Приобретите готовую или изготовьте сами твистер игру. Устанавливая конечности на цветных кругах, игроки запутаются в веселый клубок.



Игры на спорткомплексе

Увлекательные забавы можно придумать и используя спортивный уголок:

1. «Супер-пожарный»

Навесьте на турник шведской стенки колокольчик. Задача ребят по сигналу, добежать до шведской стенки, обойти все препятствия (их нужно придумать, исходя из имеющегося навесного инвентаря. Например, подтянуться на кольцах, переползти с них на канатный лаз и с него уже добраться до турника) и прозвенеть в колокольчик. Кто это сделает первым, тот супер - пожарный. Чтобы ребята не мешали друг другу можно проходить дистанцию по одному, засекая время.

2. «Охотник за сокровищами»

Развесьте по шведской стенке, включая навесной инвентарь разноцветные кружочки. Задача игроков – собрать как можно больше сокровищ, преодолевая при этом все препятствия. Можно усложнить задание, прося участников выполнять на пути к сокровищам определенные задания, например, не просто достать кружочек, висящий на турнике, а провисеть на нем в течение определенного времени.



Свободное время и фантазия родителей позволят подвижными играми разнообразить домашний досуг сына или дочки любого возраста. А наличие дома шведской стенки сделают развлечения увлекательными и полезными.

