

## Консультация для родителей

### Подвижная игра в жизни малыша

*Ковалева Е.В*

*инструктор по физической культуре*

Вся жизнь — игра... Игра начинается с началом жизни человека. Как только малыш рождается, он сразу начинает играть, хотя еще долгое время он не знает, что это называется игрой... Игра самоценна. Она не обязательно должна иметь какой-то значимый, оцениваемый результат. Игра детей — это и развлечение, и обучение, и средство самоисследования, и построение своего «Я», и развитие навыков общения, и познание жизни взрослых, и самооздоровление, и коррекция детско-родительских отношений.

Игра для ребенка - важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире, свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка радость и одновременно содействуют укреплению организма. В процессе игры ребенок приобретает множество неоценимых качеств: ловкость, наблюдательность, быстроту реакции. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать, фантазировать.

Главная задача для нас, взрослых, - научить ребенка играть и поощрять игры, самим участвовать в детских забавах. Ребенок привык воспринимать родителей как серьезных людей, всегда занимающихся какими-то важными делами. А вы удивите его, собрав во дворе дома его друзей и предложив сыграть в веселую игру. Вы сами, уважаемые родители, получите море удовольствия, не говоря уже о вашем ребенке.

Именно участие в игре взрослого наравне с ребенком дает малышу возможность почувствовать, что мама и папа - они та кие же, как он, им можно доверять.

Подбирайте игры, подходящие возрасту ребенка. Если игра слишком сложная, упростите ее правила. Усложняйте постепенно, старайтесь, чтобы у малыша был стимул стремиться к чему-то большему. Совсем не обязательно, чтобы ребенок все время выигрывал. Этим вы окажете малышу медвежью услугу. Пусть он научится спокойно относиться к поражению в кругу близких людей. Зато потом ему будет намного легче смириться с проигрышами, которые неизбежны в жизни. И, конечно, следите за тем, чтобы ребенок не переутомился.

На третьем году дети уже относительно хорошо ходят, бегают, ползают и лазают, поэтому двигательное содержание подвижных игр для этого возраста основано этих движениях.

В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд (до 5 раз), в зависимости от настроения детей и характера двигательных заданий. Общая продолжительность подвижных игр составляет примерно 10—15 мин.

Родители - первые участники игр своих малышей. И чем активнее

общение матери или отца с ребенком, тем быстрее он развивается. Родители не только организуют игры, но и сами включаются в детские забавы. Такое участие взрослых приносит двойную пользу: доставляет детям много радости и удовольствия, а папам и мамам дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать его другом.

### **Подвижные игры:**

#### **«Солнышко и дождик»**

Покажите, как можно превратить обычный стульчик в домик для ребёнка, повернув его спиной к лицу, сев на корточки и положив локти на сиденье. Помашите рукой в «окошко» и объясните, что это домик, где можно прятаться от дождя.

Потом обратите внимание на небо и радостно скажите: «Смотри! Солнышко на небе! Можно погулять!» Малыш вместе с вами выбегает из домика на середину комнаты и радуется солнышку. Здесь вы можете вместе попрыгать и потанцевать под рифмованные слова:

*Светит солнышко в окошко,  
Наши глазки щурятся.  
Мы похлопаем в ладошки  
И бегом на улицу.*

Или:

*Свет свети, солнышко,  
На зелено поляшко,  
На белую пшеницу,  
На чистую водицу,  
На наш садочек,  
На аленький цветочек!*

Потом опять посмотрите на небо и скажите: «Смотри, туча идёт, дождь собирается, скорей в домик!» Укрывшись в домике от дождя, можно снова читать потешки про дождик:

*Дождик, дождик, лей, лей, лей,  
Капай капли не жалей,  
Дождик, дождик, пуще,  
Будет травка гуще!*

Или:

*Туча, туча, дождь, не плачь.  
Лейся, дождик, дам калач!*

Для создания более яркого воображения дождя можно постукивать рукой по столу. Этот звук напоминает ребёнку падающих капель, которые стучат то чаще, то реже. Потом стук дождя постепенно прекращается, опять светит солнышко, значит, можно выбегать из домика и попрыгать на улице. Такие игровые действия можно повторять несколько раз. Пока малышу не надоест.

### **«Поймай зайчика»**

Покажите малышу солнечного зайчика с помощью зеркала: как убегает, прыгает, отдыхает, а потом опять неожиданно убегает в другое место.

Прочитайте стишок:

*Солнечные зайчики –  
Прыг, прыг, скок,  
Прыгают, как мячики,  
Прыг, прыг, скок...*

Потом предложите ребёнку догнать зайчика, позволяя ему иногда «поймать» световое пятно, которое потом опять «убежит» от него. Иногда зайчик будет «улавливаться» и прятаться, а вы объясните ребёнку: «Устал зайчик, спрятался в норку, и ты отдохни, закрой глаза и поспи понарошку». Потом зайчик снова неожиданно появляется и начинает бегать по комнате, а малыш за ним.

Все действия зайчика и ребёнка нужно обязательно комментировать словами: «Проснулся зайчик, посмотри, как он танцует, а теперь под стол спрятался, а ты его не поймал! Ой, смотри, он на диван прыгнул. Лови его скорей...» и т.д.

### **Зайчики и домики**

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Дети – «зайчики» - прыгают и бегают по комнате. На слова взрослого: «Серый волк!» — дети забегают в свои «домики».

### **День - ночь**

Водящий говорит: «День», - все бегают, - «Ночь» - замирают на месте.

Водящий должен заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

### **У медведя во бору**

Для этой игры необходимо участие двух взрослых. «Медведь» (один из взрослых) сидит на стульчике в углу комнаты и «спит». Другой взрослый вместе с ребенком (или детьми) ходит по лесу, собирает «грибы», «ягоды», они перекликаются: «Ау! Ау!». Затем взрослый и дети, взявшись за руки, начинают приближаться к «медведю» со словами:

*У медведя во бору  
Много шишек наберу,  
А медведь слепой –  
Не бежит за мной.  
Веточка обломится –  
Медведь за мной погонится!*

На последнем слове «медведь» рычит (нежно, чтобы не испугать малышей) и бежит за играющими, ловя их.

Подвижные народные игры хорошо закончить игрой в молчанку, чтобы переключить и успокоить малыша. Для этого прочитайте стишок:

*Чок-чок-чок,  
Зубы на крючок,  
Кто слово скажет  
Тому в лоб щелчок!*

Желаем успехов! Приятно и с пользой провести время со своим ребенком.

### **Используемая литература**

1. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
2. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.