

Консультация для родителей «Влияние подвижных игр в семье»

Подготовила: Красикова С.Л.,
воспитатель МБДОУ д/с № 88

Главная роль в физическом развитии ребёнка принадлежит семье. Родители имеют возможность развивать ребёнка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые они знают лучше, чем кто-либо другой.

В совместных занятиях родителей и детей заключён большой воспитательный смысл. Дети любят подражать, стремятся посоревноваться с мамой, папой, братом, сестрой. Такие занятия приносят радость общения, создают хороший контакт между родителями и детьми, одновременно способствуют укреплению здоровья, развитию речи, развитию силы, ловкости, гибкости, эстетики движений у детей.

Постарайтесь обеспечить сыну или дочери условия для активных занятий физическими упражнениями. Помните о том, что детям дошкольного возраста нельзя навязывать выполнение упражнений, принуждать их делать то, что им не хочется: из этого ничего хорошего не получится.

В выходные дни обязательно выходите с детьми на прогулку не менее двух раз в день. Предоставляйте ребёнку на прогулке возможность больше двигаться, играть в подвижные игры.

Проведение подвижных игр повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья.

Подвижные игры создают атмосферу радости. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Ситуации в игре, которые всё время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и т. д.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать своё поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

Можно ли с пользой для здоровья заниматься подвижными играми, не выходя из квартиры? Не только детям, но и взрослым? Можно, особенно когда на улице дождь, слякоть.

Что необходимо для организации игр в семейном кругу? Сравнительно просторная комната, середина которой освобождена от мебели, или коридор длиной в несколько шагов. Инвентарь самый несложный: стол, стулья, скакалка, мяч, обруч, пара гимнастических палок и т. п. – и зависит от того, какие игры подобраны для семейного соревнования.

Родители должны соизмерять в играх свои силы с возможностями юных участников: иной раз давать им фору, т. е. несколько очков вперёд, но главное, не

впадать в азарт, не спорить с детьми понапрасну, не добиваться выигрыша любым путём, хотя и обязательно следить за честным соблюдением условий в любой игре всеми её участниками.

Предлагаем Вам несколько игр для здоровья и весёлого отдыха.

«Быстрее перетяни».

2 игрока садятся на стулья спиной друг к другу. Расстояние между стульями 3-5 м. Под стульями лежит верёвка. По сигналу ведущего игроки быстро меняются местами и стремятся раньше соперника перетянуть верёвку.

«Сквозь обруч»

Играющий держит в одной руке ракетку, на которой лежит мяч для настольного тенниса, а в другой – гимнастический обруч. Задача играющего - надеть на себя обруч сверху вниз, а затем снять, не уронив мяч с ракетки.

«Опусти хвост в бутылку»

Каждого игрока обвязывают верёвкой вокруг пояса, так чтобы её кончик свисал со спины, как хвост. К нему привязывают карандаш, которым надо попасть в горлышко бутылки стоящей позади игрока. Выигрывает тот, кто сделает это раньше других.

«Перехвати мяч»

Для проведения этой игры вам понадобятся: большой мяч, безопасное пространство (все игры с мячом лучше проводить на улице, компания детей и взрослых (три человека - это уже группа). Участники игры становятся в круг на расстоянии двух шагов друг от друга. С помощью считалки выбирается один игрок, который остается в центре круга. Участники бросают друг другу мяч (в любом направлении, задача водящего - перехватить мяч. Вам нужно соблюдать некоторые правила: стоящие в кругу должны оставаться на своих местах и стараться бросать мяч прямо в руки другим игрокам, а перехватчик не должен подходить на расстояние ближе, чем 3-4 шага от бросающих. Если перехватчику удалось завладеть мячом, он становится на место того, кто сделал неудачный бросок.

«Подбери предметы»

Участник становится в круг диаметром 1 м с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5-10 небольших предметов.

Участник подбрасывает мяч над собой и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и старается поднять как можно больше предметов, лежащих на земле, а затем поймать подброшенный мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч и собрал больше предметов.