

Давайте поиграем!

Вихрова В.Н., воспитатель

Правильная организация родителями физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима. Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе. Подвижные игры очень просты, их содержание, понятия и определения взяты из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними. Содержание игры определяется движениями, которые входят в состав той или иной игры. Подвижные игры для малышей носят тематический характер. Вначале организуются игровые упражнения по обучению детей основным движениям (например, «постоять как цапля» – стоять на одной ноге на пенечке, на бортике песочницы; «преодолеть препятствие» – подняться по гимнастической лестнице, перелезть на обратную ее сторону и спуститься вниз).

Правильно ходить ребенок быстрее научится по черте, проведенной на земле, по лавочке или невысокой ограде; играют в зверушек, идущих друг за другом, в солдат, марширующих в колонне, в детей, переходящих мостик над водой, в поезд, идущий по рельсам, и т. п. Когда будет освоена ходьба по прямой, можно добавить ходьбу зигзагом между препятствиями/.

Быстро бегать следует учить также постепенно. Сначала предложите ребенку бегать на коротких отрезках (например, в парке от лавочки к лавочке, от дерева к дереву). Позднее ребенок сам будет свободно бегать, а вы следите, чтобы он не бегал слишком долго без перерыва; после кратковременного отдыха ребенок быстро восстанавливает силы и может продолжить бег. Учите его бегать между расставленными предметами, обегать мебель, людей, игрушки

Игровое упражнение «Тучи и ветер»

Ребенок изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела большие и маленькие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

Игровое упражнение «Автомобиль»

Ребенок изображает движение автомобиля (поезда, автобуса, самолета), выполняя руками соответствующие движения.

Игровое упражнение «Пчелки»

Вместе с ребенком изображайте пчелок, слетающих к улью, который можно обозначить линией на земле, ограничить бельевой веревкой и т. п. Следите за тем, чтобы ребенок бежал легко, руки свободно двигались.

Игровое упражнение «Дождик»

Убегайте вместе с ребенком, чтобы как можно скорее спрятаться дома «под крышу».

Игровое упражнение «Лужи»

Нарисуйте на земле различные черточки и кружки. Затем возьмите ребенка за руку и в беге перепрыгивайте с ним через нарисованные препятствия. Цель — научить ребенка не останавливаться перед чертой, не прерывать бег.

Когда ваш малыш освоит игровые упражнения, можно переходить непосредственно к подвижным играм.

Подвижная игра «Мы топаем ногами»

Малыш и мама становятся друг напротив друга. Между ними — игрушки, кегли или кубики, поставленные по кругу (диаметр круга 2 метра). Мама медленно произносит стишок, а ребенок выполняет движения в соответствии с текстом: «Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.) И бегаем кругом, и бегаем кругом!»

По сигналу мамы «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

Подвижная игра «С кочки на кочку»

Гуляя во дворе или в парке, очертите прутиком на площадке большой круг - это болото. На болоте много кочек - кружков (диаметр 30-35см), расположенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок. Игру можно повторить 3-4 раза.