Консультация для родителей

**Подвижные игры для родителей с детьми 2-3 лет**



**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, равновесие 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.

Младшие дошкольники особенно эмоционально воспринимают игровые, образы. Стимулируя правильное выполнение движений, принимают во внимание именно эту особенность их психики. Например, советуют попрыгать, как зайчик, пройти тихо, как лисичка или мышка и т. д. Учитывая неустойчивость поведения и быструю возбудимость дошкольников, желательно проводить игру весело, но в спокойном и бодром тоне. Это положительно влияет на ребенка, повышает интерес к игре.

Главная задача каждой семьи вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного, ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю   гимнастику,   регулярно заниматься  физической  культурой,  играть
в подвижные игры в помещении  и  на   прогулке,   бегать, прыгать, играть
с мячом, кататься на санках, лыжах и т.д. Движение составляет  основу  любой   детской деятельности, особенно игровой.

Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии и двигательных функциях, приводит
к задержке умственного и сенсорного развития.

 Вашему вниманию представлены разнообразные подвижные игры для родителей с детьми 2-3 лет. Это и забавные игры в сопровождении весёлых стихов, игры с бегом, метанием, прыжками в которых, можно играть как на улице, так и дома. В предложенных играх у детей развивается ловкость, быстрота, выносливость, чувство координации, равновесия, ориентировка в пространстве.

Важно: интенсивные игры с бегом и прыжками чередовать с более спокойными играми, чтобы предупредить у ребёнка переутомление.

  **Подвижные игры и игровые упражнения:**

Игры дома

**«Солнечный зайчик»**

Возьмите фонарь и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно: «Это солнечный зайчик». Предложите ребенку поймать ладошками «зайчика». Если «зайчик» окажется на полу – его можно ловить ногами. Играя с ребенком можно читать стихотворение:

Скачут побегайчики

Солнечные зайчики,

Мы зовем их — не идут,

Были тут — и нет их тут.

Прыг, прыг по углам,

Были там — и нет их там.

Где же зайчики? Ушли,

Мы нигде их не нашли. (А. Бродский)

**«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.

**«Перебрось игрушки»**

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку). Распределите мягкие игрушки между вами и ребенком поровну. Вы кидаете свои мягкие игрушки на территорию ребенка, а он - на вашу. Задача: перебросить все мягкие игрушки на площадь другого игрока.

**«Автомобили»**

Каждый из игроков назначается «автомобилем».
Его «гаражом» может быть стульчик или обруч, лежащий на полу. «Автомобили» «ездят» по комнате «рулят» и стараются не врезаться друг в друга. Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную дощечку (мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок и т.п. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» - все стараются побыстрее занять свой «домик».

**«Конь-огонь»**

Родители и ребёнок становятся рядом друг с другом. Родители  объясняют, что они как лошадки поскоками будут скакать по дорожке друг за другом. Мама читает:

По дорожке скачет конь

Гоп-гоп-гоп!

Быстро скачет конь-огонь

Гоп-гоп-гоп!

Ты скачи, скачи в галоп

Гоп-гоп-гоп!

Конь-огонь скачи в галоп

Гоп-гоп-гоп!

**«Каждому по игрушке!»**

На полу в разных местах разложены мягкие игрушки. Дети бегают по комнате, стараясь не задевать игрушки. На определенный сигнал: хлопок в ладоши, удар в бубен, звон колокольчика - каждый ребенок подхватывает на руки одну из игрушек. Затем кладет игрушку на место, и игра продолжается.

**«Гуси, гуси»**

Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га».

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.

Игры во время прогулки

**«Хоровод вокруг снежной бабы»**

Перед игрой родители с ребёнком  лепят снежную бабу, затем берутся за руки и начинают  ходить вокруг  неё, одновременно мама читает стих

Скоро праздник новогодний

Вокруг бабы мы идём

И как лёгкие снежинки

Мы летаем и поём

Ла-ла-ла, тук-тук-тук

Ла-ла-ла, тук-тук-тук

На слова ла-ла-ла играющие кружатся на месте, на слова тук-тук-тук топают ногами и хлопают в ладоши.

**«Найди зайку»**

Инвентарь: фигурка зайки из резины или пластмассы высотой 10-15 см.

Родители незаметно прячут фигурку зайца на игровой площадке. Взрослый с ребёнком становятся на расстоянии 2-3 метров от неё. Мама произносит:

Зайка серенький бежал

И немножечко устал

Забежал он за кусток и молчок

Ну-ка, Машенька, иди

Зайку ты скорей найди!

Ребёнок идёт искать игрушку, родители помогают ему, указывая ориентиры - дерево, песочница, горка.

**«Кто кинет снежок дальше»**

На снегу цветной водой обозначают линию броска длиной 1.5-2 метра. Родители с ребёнком лепят снежки и укладывают их вдоль линии броска. Мама произносит:

Брось снежок свой далеко

Ты бросай его легко

Сильно ручкой замахнись

Да смотри не торопись

После этого родители и ребёнок берут по снежку и кидают их из-за линии броска вперёд как можно дальше.

**«Попади мячом в кружок»**

На игровой площадке родители рисуют большой круг диаметром 1.5-2 метра. Мама или папа с ребёнком становятся на расстоянии 1-2 метра от круга на небольшом расстоянии друг от друга. У ног каждого кладется по 3-5 мячей для метания.

Игроки берут мяч и бросают его, стараясь попасть в круг, повторяя это несколько раз.

**«Воробышки и автомобиль»**

Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Мама изображает «автомобиль». После слов мамы: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу мамы: «Автомобиль едет!» - дети - «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж». Игра повторяется.

**«Мыши и кот»**

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится или ложится на пол, он спит. Мыши, взявшись за руки, идут по кругу и ***говорят:*** Тра – та – та, тра – та – та, не боимся мы кота! После слов мамы «Кот проснулся, потянулся и сказал…мяу! Я вас всех поймаю! Мыши убегают в домик, а кот догоняет их. По сигналу «Уснул кот!» игра повторяется.

Кот ловит детей только до линии дома. Следить, чтобы дети во время бега не наталкивались друг на друга.

**«Самолеты»**

 Взрослый и дети становятся самолетиками. Сначала «самолетик» заводит пропеллер (делает круговые движения рукой), а затем расправляет «крылья» и летит (двигается в разных направлениях по площадке).

**При организации подвижной игры следует придерживаться следующих правил:**

1. Необходимо всегда выделять время для игр с ребенком. Иногда достаточно 10-15 минут, иногда следует поиграть подольше.
2. Желательно, чтобы игры были повторяющимися. Вэтом случае ребенок видит, чему он научился, и понимает, чемуон учится.
3. Большое внимание уделяйте содержанию игры. Игры должны соответствовать возрасту и потребностям ребенка, а не навязываться ему взрослыми. Пусть постепенно ваши игрыусложняются.
4. Правила игры должны быть просты, четко сформулированы и понятны.
5. Распределите игры между членами семьи. Водни пусть играет папа, в другие - мама, бабушка, дедушка. В некоторые игры полезноиграть всей семьёй.
6. Игра не должна подвергать детей риску, угрожать их здоровью.
7. Инвентарь для игры должен быть красивым, интересным, безопасным.

**Им скучно просто гулять!**

Физиологи говорят о том, что длительное хождение утомляет маленьких детей. Это связано не только с их физиологическими особенностями (они слабее нас), но и с психикой. Мы, взрослые, получаем удовольствие, когда идем прогулочным шагом, любуемся природой или просто погружаемся в какие-то свои мысли. Пространство и время маленького ребенка нужно наполнять играми и развлечениями. Это его не утомляет, а наоборот побуждает к новым действиям и мотивам.

**ИСПОЛЬЗУЙ ТО, ЧТО ПОД РУКОЙ.** Дома и на улице много разных предметов, которые можно использовать в подвижных играх: мебель, коробки, горки, качели, бревна, лестницы, канаты, веревки, доски, скамейки. У ребенка все время должна быть возможность лазить, прыгать, подниматься, преодолевать различные препятствия. Необходимо удовлетворять его естественную двигательную потребность. Практикуйте также подвижные игры с предметами, которые можно переносить, вкладывать, бросать, прятать и т. д.

Во-первых, это развивает практические навыки ребенка, во- вторых, тренирует сноровку и внимательность, в-третьих, развивает мелкую моторику.

Не выходите гулять без продуманной «культурно-массовой программы» и подручных средств. Это поможет вам эффективно организовать досуг ребенка.

