

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 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.



Главная задача каждой семьи вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и 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 на свежем воздухе в зимний период года для родителей с детьми 2-3 лет. Это и забавные игры в сопровождении весёлых стихов, игры со снежками, с санками, со снежной бабой и снеговиком, скольжение по ледяным дорожкам, игры с бегом, метанием, прыжками. 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:

«Пришла снежная зима»

Мама (или папа) с ребёнком становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Мама, читая стихотворение, выполняет движение, которое ребёнок повторяет за ней.

**Пришла снежная зима,
Наступили холода,
(хлопают в ладоши)
Выпал беленький снежок,
Разгулялся ветерок,
(потряхивают кистями рук на
уровне груди)
Нам пора идти гулять,
Значит надо надевать,
(выполняют пружинку, руки на
пояс)
Тёплые валенки**

**На ножки маленькие,
(выполняют два наклона вниз, при
наклоне руки на колени)
По снежочку топ-топ-топ,
(топают ногами, руки вниз)
Ручками хлоп-хлоп-хлоп,
(хлопают в ладоши)
По снегу ножки маленькие,
Гуляют в тёплых валенках.
(выполняют наклоны вправо-влево,
руки на пояс).**



«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

Ну-ка, Машенька, иди

И немножечко устал.

Зайку ты скорей найди!

Забежал он за кусток и молчок,

(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 снежком в кружок»

На игровой площадке родители рисуют цветной водой 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 снежков. Мама произносит:

Дружок, бери рукой снежок!

Кидай снежок скорей в кружок!

(игроки берут снежок и бросают его, стараясь попасть в круг, повторяя это несколько раз).

«Конь-огонь»

Родители и ребёнок становятся рядом друг с другом. Родители объясняют, что они как лошадки поскаками 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!

В подвижные игры вы можете играть дома, в спортзале, на детской площадке, на природе и даже в пути. Хорошо, если ежедневно удастся активно двигаться на свежем воздухе, который так же важен малышам, как хороший сон, полноценное питание и отдых.

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.

Хороших Вам прогулок!!!



Источник:

1. <https://ped-kopilka.ru/>; тема: «Зима – не скучная пора».
2. [nsportal.ru>detskiy-sad.konsultatsiya...](https://nsportal.ru/detskiy-sad/konsultatsiya) тема: «Здоровье малыша...»

*Подготовил инструктор по
физической культуре: Платова А.Г.*