Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25 «Малыш»

Консультация для родителей на тему:

Подвижные игры дома

Подготовила: Инструктор по физической культуре Резкова С.Л

У наших деток все меньше и меньше возможностей двигаться (мешают соседи снизу, запреты, телевизор и т.п.). Но маленький ребенок большую часть времени должен проводить в движении. Подвижные игры способствуют двигательной активности детей, снимают импульсивность, развивают игровые навыки и произвольность поведения, координацию, учат малыша концентрации и вниманию. Не пожалейте времени и поиграйте с малышом! Предлагаем вам несколько подвижных игр, которые не требуют какого-то специального оборудования и в которые можно играть с одним ребенком или с несколькими.

Игра «Дотронься до шара»

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надувать можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

Игра «Походи, как мишка»

Предложите малышу разные способы ходьбы: как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя. Ходите на носочках, бегайте, прыгайте, ходите тихо, на носочках, имитируете движение птичек, размахивая вытянутыми руками.

Игра «Перепрыгни»

Положите на полу длинную веревку или обруч. Покажите ребенку, как можно перепрыгивать через веревочку или впрыгивать и выпрыгивать из обруча.

Игра «Кошка и цыпленок»

Вы притворяетесь спящей кошкой, а ребенок будет цыпленком. Когда кошка просыпается, она бежит за цыпленком, стараясь его догнать. Цыпленок «прячется» в домик, например, садится на стульчик.

Игра «Проползи в ворота»

На небольшом расстоянии друг от друга расставляются стулья. Ребенку нужно проползать под ними, а мама будет пытаться поймать ребеночка. Можно расставить кубики (или другие игрушки), разложить подушечки, которые ребенку нужно будет обползать.

Игра «Ласточка и цапля»

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнутся, чтобы получилась «ласточка».