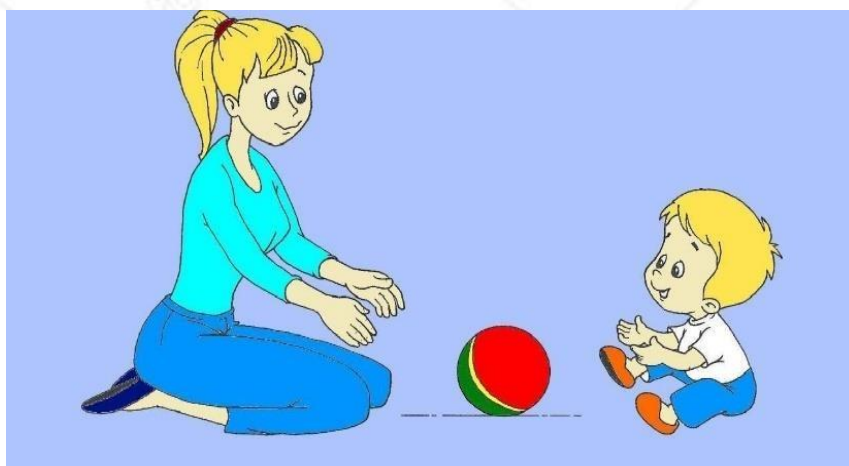


«Подвижные игры дома»

Доказано, что дети, лишенные уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастраченные силы дома. А многим родителям приходится в это непростое время работать на удаленке и делать массу других дел. К тому же усмирять чересчур разыгравшихся детей нужно, чтобы они не навредили себе или, шум не мешал соседям. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой, придумайте ему увлекательное занятие. Совместная игра — это очень полезный навык для формирования дружеских и **доверительных отношений** между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.



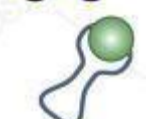


Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится. В игре, как правило, используются естественные движения. Они не только способствуют физическому развитию малыша, но и, что очень важно, стимулируют деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем.

В играх между родителями и малышом возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды.

Установлено, что при включении подвижных игр в комплексное лечение детей полное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых различных заболеваниях и состояниях наступает значительно быстрее.

Предлагаю вам несколько подвижных игр:



ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

Задачи: развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».



ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ

Задачи: развивать у ребенка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, диаметр круга – 2 метра. Ребенок находится на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову родителя «Бросай!», он бросает свой мешочек в круг. «Подними мешочек!» - говорит родитель. Ребенок поднимает мешочек, становится на место. Ребенок бросает другой рукой.





САМОЛЕТЫ

Ребенок - летчик стоит за линией. На слова родителя: "Самолет полетел" ребенок отводит руки в стороны, и бежит в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.



НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО

Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать.





У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

Выбирается водящий – медведь, он становится на определенное место – в берлоге. Остальные играющие – взрослые. Они располагаются на другой стороне комнаты. Взрослые идут за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора грибов и ягод взрослые припевают:

*У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
Медведь простыл,
На печи застыл!*

Медведь притворяется спящим во время припева. На последних словах медведь потягивается и бежит за родителями, а они быстро поворачиваются и убегают к себе домой или разбегаются в стороны, стараясь не попасться медведю, и спасаются (меняются ролями).



Домашний боулинг

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей





заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.



*Так же подойдут **игры с мячом**, с детьми раннего возраста можно поиграть в такие игры как:*

-Съедобное несъедобное



-Горячая картошка

-Кто выше подкинет мяч

Желаю успехов! Приятно и с пользой провести время со своим малышом!