

Консультация для родителей: «Спортивные игры с детьми дома»

Двигательный режим дошкольника должен обязательно включать в себя бег, ходьбу пешком, езду на велосипеде или на самокате, по возможности занятия спортом (*плавание, лыжи*) и, конечно же, различные подвижные игры, которые в этом возрасте равнозначны физическим упражнениям.

Подвижные игры развивают в детях ловкость и силу, быстроту и выносливость. Учат их действовать смело и активно, проявлять самостоятельность и инициативу. Навыки, приобретаемые сегодня в детских играх, завтра пригодятся человеку в самых разных жизненных ситуациях.

Для спортивных игр на свежем воздухе вам могут понадобиться прыгалки, обручи, мячи.

Начните с простого. Например, поиграйте со своим малышом в лошадок. Один из вас будет лошадкой, а второй - кучером. Кучер запрягает коня с помощью прыгалок, и они скачут до заранее намеченной цели. Если у вас двое и больше детей, учите их играть в подобные игры друг с другом.

Катать обруч - занятие не из легких. Этому малыш научится не сразу. Для начала предложите ему просто догнать и подхватить обруч, который запустите вы. Бежать придется быстро, чтобы суметь поймать обруч, пока он еще катится.

Покажите ребенку, как удобнее катить обруч: поставить его на землю, придержать сверху левой рукой и сильно толкнуть правой, чтобы он прокатился вперед, не подпрыгивая. Когда малыш научится толкать обруч к определенной цели, подгоняя рукой или палочкой. А теперь устройте веселые соревнования: кто быстрее докатит свой обруч до поворота дорожки?

Обруч можно катать друг другу, отталкивая рукой или палочкой. Можно поставить его ободом на землю и крутить пальцами, как юлу. Можно учиться пролезать в стоящий на земле обруч. Ваша фантазия подскажет вам, чем еще заняться с этим крайне необходимым в игрушечном арсенале предметом.

Мячи лучше приобрести разных видов - теннисные, футбольные, большие надувные.

Первым делом ребенку надо научиться бросать и ловить мяч. Большой мяч удобнее бросать двумя руками из-за головы, а маленький - одной рукой, сильно замахиваясь. Делайте отметки там, куда падают брошенные руками вашего малыша мячи. Пусть он стремится кинуть мяч еще дальше. Хорошо бы и здесь посоревноваться: «Кто бросит мячик дальше - ты или я?»

Когда учите малыша ловить мяч, не отходите друг от друга дальше, чем на два метра. Потом расстояние можно будет увеличивать и учить ребенка не прижимать мяч к груди, когдаловишь его.

Добросить мяч до волейбольной корзины ваш ребенок еще не сможет, а научиться бросать мячик в цель - запросто. Целью может стать любая подходящая емкость: коробка, ведро, ящик. На расстоянии полутора-двух метров от цели проведите на земле черту. Предложите будущему

волейболисту встать у черты и бросить в импровизированную корзину небольшой мячик.

Баскетбольную сетку легко заменить веревкой. Натяните её между деревьями или между стойками на детской площадке на высоте поднятой вверх руки вашего ребенка. Перекидывать через веревку большой мяч, а потом бежать за ним и снова возвращаться к веревке - все это доставляет маленьким непоседам большое удовольствие.

Дети очень любят играть в салки с небольшим поролоновым мячиком. В этой игре цель догоняющего не осалить противника рукой, а бросить в него мячик. Если мяч не попал в цель, догоняющий поднимает его и «погоня» продолжается. Когда мячик коснется убегающего ребёнка, игроки меняются местами.

Не забывайте и о прыжках. К пяти годам ваш «зайчик - побегайчик» должен уметь сильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках вверх.

Возьмите в руку яркую ленточку или игрушку, которая интересна ребенку. Поднимите ее немного выше вытянутых рук малыша. Пускай он попробует подпрыгнуть и дотронуться до игрушки одной рукой, потом — второй, потом - обеими руками сразу. Если у вас есть колокольчик, привяжите к нему короткий шнурок и поднимите колокольчик вверх. Предложите малышу подпрыгнуть и позвонить в него — так же как Вини - Пух звонил в дверь Совы. Чем лучше будет прыгать ваш ребенок, тем выше должна будет подниматься его цель.

А теперь представьте, что вы с сыном или дочкой собрались стать отважными путешественниками. Им часто приходится переправляться и через маленькие ручейки, и через широкие реки. Поэтому перед путешествием надо заранее потренироваться перепрыгивать через разные, в том числе водные, препятствия.

Нарисуйте на земле две линии на расстоянии 20-25 см друг от друга, и «голубой ручей» готов. Перепрыгните через него сами и предложите малышу сделать то же. Постепенно вы сможете увеличить ширину «ручейка» до 40 см.

Играя в «ручеек», малыш получит возможность не только научиться хорошо прыгать, но и проявить смекалку и сообразительность. Начертите очень широкий «ручей» с «камешками» - нарисованными в нем кружками - и попросите ребенка придумать, как перейти через этот «ручей». Может быть, он сообразит пройти по камням, а может, придумает построить мост из ящика или доски. Постарайтесь, чтобы человек сам принял правильное решение.

«Подвижные игры на свежем воздухе — это очень хорошо, - скажете вы. - Но что делать, если с утра идет дождь и нам приходится сидеть в четырех стенах?» «А у меня сегодня полно работы по дому и на прогулку почти не остается времени» - добавит другая молодая мама.

Во-первых, многими из названных игр можно занимать ребенка и в квартире (*кидать мячи в корзину, прыгать через «ручеек», доставать до*

колокольчика и т.п.). А во-вторых, у вас дома должен быть запас необходимых для детей дошкольного возраста игр и снарядов. Спортивный комплекс с лестницами, кольцами, канатом или хотя бы одна большая лестница — «шведская стенка». И такие игры, как дартс, кегли, кольцоброс, бильбоке, развивают у детей силу и меткость, ловкость и глазомер. Дошколятам конечно же не следует покупать настоящий дартс с острыми дротиками, но сейчас продается специальный набор для малышей: мишени с «липучими» мячиками. Каждый мяч в таком наборе оклеен «липучками» и хорошо держится на мишени, даже если его метнула в цель самая маленькая ручка.

Кегли и кольцобросы, если поискать, тоже найдутся на рынке или в магазине. В крайнем случае, кегли можно заменить пустыми пластиковыми бутылками, а кольцоброс - перевернутым табуретом и кольцами, вырезанными из картона. Вот нам, кстати, еще одна игра на развитие воображения, а заодно и маленький тест: «Как ты думаешь, из чего еще можно сделать кольцоброс?» Возможные варианты ответов: ножка торшера, хрустальная ваза, стрела игрушечного подъемного крана, высокий подсвечник и т.п. Заменители для колец — круглые ручки от бабушкиной сумки, старые пальцы, мамины браслеты... Чем более неординарные ответы предлагает ваше сокровище, тем лучше у него развито воображение.

Бильбоке - игра привязанным к палочке шариком, который подбрасывается и ловится на острие палочки или в чашечку. Об этой игре надо сказать особо. Кроме того, что она очень полезна, дети любят бильбоке и способны самостоятельно играть в нее довольно долго. Только не ручаюсь, что вы найдете бильбоке на наших прилавках. Но вы можете купить что-нибудь подобное или придумать этой игре заменитель. Например, подберите небольшую пластмассовую чашку и шарик, который легко входит в нее. Возьмите чашку в руку, положите в нее шарик, затем подбросьте его и чашкой же ловите. Попробовали? Теперь предложите сделать это ребенку. Ручаюсь, что уговаривать его не придется.

Есть и другой способ. Любой папа в силах смастерить отличную игрушку - нечто среднее между бильбоке и кольцобросом. Для этого нужны лист фанеры или картона, веревочка и кольцо соответствующего размера. Из фанеры надо вырезать профиль головы Буратино с длинным носом и тонкой шеей. К шее прикрепляется веревочка, а к свободному концу последней привязывается кольцо. Отрегулируйте длину веревки так, чтобы кольцо можно было легко накинуть на нос Буратино, держа голову за шею. Этим и предстоит заниматься вашему малышу. Разумеется, в те часы, когда у него нет возможности побегать и попрыгать на свежем воздухе.

Воспитатель

Искандарян Н.В.