

Консультация для родителей

«Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!»

Многие родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы увеличить долю активных ежедневных движений в режиме дня ребят, дать им интересный хороший отдых. Порой родители, заботясь о полноценном отдыхе детей, являются организаторами спортивных кружков, секций, походов за город.

Для организации активного отдыха детей родителям надо знать подвижные игры, познакомиться с содержанием и правилами их проведения с тем, чтобы научить ребят правильным действиям, чтобы они испытывали радость от выполнения заданий.

Место для игр выбирают в стороне от проезжей части, чтобы исключить неожиданное появление машины вблизи от играющих ребят, увлеченных сюжетом. Очень хорошо использовать травяную или плотно утрамбованную земляную полянку, игровые или спортивные площадки детских парков. Мало пригодны площадки с песчаным покрытием, на которых при активных движениях существует опасность попадания песка в глаза и рот детей. На асфальтовой площадке падения, ушибы более болезненны. В зимнее время игровую территорию хорошо оградить снежными валиками. Наиболее удачны площадки, имеющие физкультурное оборудование – гимнастические лесенки, бумы, кольцебросы, качели и др.

Руководя играми детей, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребят, возраст, степень их двигательной активности, уровень двигательных умений. Одни дети по собственной инициативе много двигаются, любят игры с активными движениями, соревнованием, иногда они перевозбуждаются, излишне утомляются. Другие ребята и на прогулке предпочитают спокойные малоподвижные игры, связанные с однообразной позой. Как чрезмерно подвижным, так и малоактивным детям необходима помощь в соответствующей организации подвижных игр и упражнений со стороны взрослых, которые могут напомнить сюжеты игр, показать разнообразные действия с игрушками и пособиями. Особенно привлекательны для ребят подвижные игры с большой подвижной и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования (бег наперегонки, с ловлей и увертыванием, длительными прыжками и пр.), такая деятельность детей должна находиться под контролем взрослых. Следует помнить, что вызываемые в процессе игры физические напряжения не должны превышать реальных возможностей дошкольников, физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и состоянию здоровья ребенка.

При нормальной нагрузке, полученной ребенком в игре, дыхание его несколько учащается, лицо розовеет, настроение бодрое, движения остаются координированными, сохраняет желание играть. Если ребенок сильно вспотел, стал часто дышать, покашливать, побледнел, или наоборот, очень покраснел, значит, мера превышена. В этом случае ребенок становится возбужденным, вступает в конфликты со сверстниками, нарушает правила игры, у него ухудшается четкость движений. Плохой аппетит, нарушение сна, капризы ребенка – показатели переутомления.

Особого внимания требуют дети, имеющие какие-либо отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания, частые простуды. Так, при бронхиальной астме чрезмерное возбуждение, пыльная площадка могут спровоцировать приступ. Детям с плоскостопием не следует увлекаться прыжками со скакалкой, игрой в «классики», так как, прыгая на одной ноге, ребенок переносит на нее всю тяжесть тела и стопа как бы «расплющивается». Таким ребятам лучше чаще лазить, ходить босиком, по бревну.

Разыгравшихся детей иногда трудно остановить. Требование взрослого, запрещающего после активных действий любую деятельность ребенка («Хватит бегать, садись!», «Давай велосипед, иди немедленно домой!»), часто вызывает негативную ответную реакцию. Ребенок не подчиняется, капризничает, у него падает жизненное настроение, еще недавно сопровождавшее его движения. Чтобы не наступило такое состояние, родители должны следить за самочувствием играющего ребенка, вовремя переключать его на другую, более спокойную деятельность, например, предложить рассмотреть насекомое, послушать пение птиц, сделать вместе с ним какую-либо игрушку из листка бумаги - кораблик, стрелу, коробочку и т.п.

Однако не нужна и другая крайность – постоянное вмешательство в игровую деятельность ребят. Надо приучать их к самостоятельности, воспитывать умение организовывать совместные игры, договариваться о правилах, месте игры, знакомить детей с играми, в которых участвуют несколько ребят, причем каждый действует активно, выполняет какую-либо роль. Особенно привлекательны для старших дошкольников игры с элементами соревнования: «Кто скорее добежит», «Кто дальше бросит», «Мяч капитану» и т.п.

У детей разного возраста пользуются успехом игры-упражнения с индивидуальными физкультурными пособиями: обручами, мячами разных размеров. Старшие дошкольники, имеющие определенный двигательный опыт, самостоятельно играют и организуют соревнования, а малышам способы действия должны показать взрослые, первое время поиграть с ними.

У детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх необходимо развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость.

Быстрота движений – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждает ребенка изменять скорость движения.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво.

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с изменившимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с преодолением препятствий, спуск с горки на санках с быстрым поворотом вниз и т.п.)

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности. Выносливость – это и способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счет волевых усилий.

Для развития выносливости большое значение уже и в дошкольном возрасте имеют волевые качества, стремление проявить максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости.

Физические качества развиваются не по отдельности, а в единстве. Воздействие на одно из качеств оказывает влияние на другие качества, развивая их.

Подвижные игры и упражнения на развитие быстроты движений.

С обручем

- **«Юла».** Поставить обруч ободом на землю (пол), сверху придерживая его рукой. Резким движением закрутить обруч одной рукой как юлу, затем опустить руку, при падении быстро поймать обруч.
- **«Догони обруч».** Поставить обруч ободом на землю (пол), энергично оттолкнуть и догнать его, не допуская падения.
- **«Кто дальше?»** Двое – трое детей становятся около начерченной линии и одновременно отталкивают свои обручи, стараясь, чтобы они катились как можно дальше. Если обруч падает, его надо быстро поймать и остановиться. Выигрывает тот, кто оказался дальше всех от линии.
- **«Кто быстрее?»** На площадке разложены несколько обручей. Дети бегают или прыгают вокруг них. По сигналу взрослого быстро берут ближайший обруч, пролезают через него и прокатывают по дорожке (длина 3м,

ширина 60см) до условного места (флажка). Выигрывает тот, кто сделает это быстрее.

- **«Не потеряй домик».** На площадке разложены по кругу обручи. Каждый ребенок стоит в обруче-домике. По команде взрослого дети выпрыгивают из обруча и, повернувшись к нему спиной, выполняют разные упражнения (ходьба приставным шагом по кругу вправо, затем влево; ходьба со сменой положения рук – на пояс, вверх, в стороны). В это время взрослый прячет один обруч. Затем по сигналу дети быстро поворачиваются и встают в обручи. Тот, кто не успел занять обруч-домик, выбывает из игры.

С мячом

- **«Не урони мяч».** Несколько детей встают около начерченной линии и выполняют следующие упражнения: бросить мяч вверх – поймать, ударить о землю – поймать, подбросить вверх с хлопком – поймать. После каждого упражнения надо продвинуться на один шаг вперед. На финише установлен флажок (расстояние до него 5-8м). В случае падения мяча ребенок возвращается к линии.
- **«Кто дальше?»** Дети встают перед начерченной линией, бросают мяч о стену, ловят его и отходят дальше от стены на другую линию (расстояние 30-40 см). Выигрывает тот, кто не уронит мяч и будет находиться дальше всех от стены.
- **«Оттолкни и поймай»** Дети распределяются по парам, у каждой пары свой мяч. Один ребенок сидит на корточках, второй стоит около него на расстоянии 3м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает, поворачивается кругом и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются местами.
- **«Поймай мяч»** Двое детей стоят напротив друг друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч, третий ребенок, находящийся между ними, старается поймать его. Если ему это удастся, то он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.
- **«Оттолкни от себя»** Несколько детей садятся на корточки в круг лицом к середине и перекатывают по земле друг другу большой мяч. Каждый до кого докатился мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Взрослый следит, чтобы дети катали мяч, а не подбрасывали его.

Подвижные игры и упражнения на развитие координации и ловкости движений

- **«Делай так»** По кругу положена веревка, дети идут по ней друг за другом и делают разные упражнения: руки вверх, в стороны, вниз, на пояс.
- **«Разойдись – не упади».** Двое детей идут по скамейке с разных сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение.
- **«Пролезь в обруч»** Обруч вертикально поставлен на землю (пол). Ребенок пролезает в него ногами вперед, опираясь на обе руки, или держит обруч сначала одной рукой, а затем, пролезая в него, перехватывает наверху другой.
- **«Прокати мяч с горки»** Из кубика и небольшой дощечки строится горка. Дети стоят в колонне по одному. Первый ребенок скатывает мяч с горки, ловит его и передает следующему игроку, а сам встает в конец колонны.
- **«Попади мячом в мяч»** Играющие строятся в шеренгу перед начерченной линией, на расстоянии 2-3м от которой положен волейбольный мяч. Дети по очереди метают малые мячи, стараясь попасть в волейбольный. При попадании ребенок получает очко и еще раз бросает маленький мяч в большой.

Подвижные игры и упражнения на развитие выносливости.

- **«Найди пару»** Играющие разбегаются по всей площадке на сигнал «В пары!» находят каждый себе пару и выполняют движения в парах: приседают, кружатся, пляшут. По сигналу «Побежали!» снова бегают по одному.
- **«Чье звено скорее соберется»** В разных концах площадки ставятся флажки 3-4 цветов. Дети делятся на 3-4 звена и получают ленточки таких же цветов. По сигналу бегают по площадке, подняв ленточки вверх. На сигнал «На места!» строятся за флажком соответствующего цвета. Взрослый меняет места флажков и снова дает сигнал к бегу.
- **«Совушка»** В одном из углов площадки обозначается гнездо Совушки. В гнезде находится водящий – Совушка. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, бабочек и других насекомых. через некоторое время взрослый говорит: «Ночь». Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда и уводит с собой того, кто пошевелился. Взрослый дает сигнал «День»- бабочки, жучки опять начинают летать. После 2-3 вылетов Совушки на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая Совушка.

Ходьба на лыжах.

- **«Воротики»** На ровном месте поперек лыжни ставятся воротики из лыжных палок. Дети идут друг за другом по лыжне, сгибая перед воротиками сильнее ноги и группируясь, чтобы проехать в воротики и не сбить их.
- **«Слалом»** На ровном месте расставляются по прямой 5-7 лыжных палок. Ребенок должен пробежать между ними на лыжах змейкой, совершая правые и левые повороты.
- **«Карусель»** Выбирается красивая пушистая елочка. Несколько ребят становятся на лыжню на равном расстоянии один от другого. По сигналу они одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранить между собой определенное расстояние. Совершив 4-5 кругов в одном направлении, ребята останавливаются и немного отдохнув, «заводят карусель» в другую сторону. Игра повторяется 2-3 раза.
- **«Шире шаг»** Ребенок проходит по лыжне 20-25 м. обычным шагом без палок, стараясь как можно дольше скользить на одной ноге. Посчитать за сколько шагов он пройдет дистанцию.
- **«Подними предмет»** Игра проводится на склоне. Взрослый кладет на середине склона предмет (шишку, варежку). Ребенок, спускаясь с горы, должен наклониться и поднять предмет. Поднимая предмет, надо присесть, согнув ноги, а затем снова выпрямиться.