

*Составила инструктор по физической культуре
Солнцева Наталья Евгеньевна*

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 2 – 3 ЛЕТ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ И В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.



«У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но и пропитать этой игрой всю его жизнь», -
подчеркивал А. Макаренко.

Таким образом, игра определяет дальнейшее психическое развитие ребенка. Особое значение в плане воспитания здорового и физически развитого малыша имеют подвижные игры. С момента рождения ребенок стремится к движению. Дети познают мир, ползая, лазая, бегая и т.д. Использование в повседневной жизни подвижных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился владеть своим телом, его движения стали красивыми и, главное, уверенными. Подвижные игры – хорошая профилактика плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний, которые часто встречаются в детском возрасте и вызваны недостатком физической активности.

Кроме того, подвижная игра – источник радости, одно из лучших средств общения взрослого с ребенком. Включение элементов фольклора, использование различных персонажей стимулируют детскую фантазию, способствуют формированию речи и, в конечном счете, становлению личности ребенка.

Детям очень интересны **подвижные игры**, которые предполагают совместное выполнение одних и тех же действий. В такие игры можно играть с 2-3 малышами дома или на прогулке. Например, встаньте с детьми в круг и предложите им попрыгать, потопать ножками, похлопать в ладошки, покружиться. Покажите малышам образец действия и задайте ритм движений, сопровождая их чтением стихотворения или пением песенки. При этом обращайтесь внимание детей друг на друга, называйте их по именам, хвалите за дружную игру. Подобные игры хорошо включать в воображаемые ситуации. Например, дети могут кружиться как снежинки, прыгать как зайчики, топтать как медведи, тянуть ручки вверх как цветочки к солнышку и пр. Поощряйте игровую

инициативу малыша, подключайтесь к его игре, если он об этом просит, старайтесь играть увлеченно.

Если к вам в гости пришли друзья с маленьким ребенком, уделите время совместной игре малышей. Поиграйте с каждым ребенком по очереди так, чтобы все дети могли наблюдать за вашей игрой. А затем организуйте **хороводные игры**. Даже самые маленькие дети с удовольствием будут играть в такие игры, как «Карусели», «Раздувайся пузырь», «Каравай». Атмосфера радости, веселья, смена простых движений и их направления, повторяющиеся слова стихотворений, приятные телесные ощущения – все это располагает детей к продолжению общения, обогащает их коммуникативный опыт.

Быть отцом или матерью – одно из самых важных, а иногда и самых недооцененных занятий в мире. Надеюсь, что вы будете для своего ребенка первым и самым лучшим и важным воспитателем. Помните, что малыш беззащитен перед взрослым, он безгранично верит вам и ждет от вас только хорошего.

Предложенные игры не требуют дорогостоящих спортивных комплексов и специального оборудования. Вы можете проводить игры на отдыхе, на природе и во время семейных праздников. У вас появится дополнительная возможность по-дружески пообщаться со своим ребенком и помочь ему стать сильным, ловким и главное уверенным в том, что он вам нужен и любим!

ИГРЫ-ЗАНЯТИЯ
ПО РАЗВИТИЮ ДВИЖЕНИЙ.

«ИГРА С КУКЛОЙ»

Предложите ребенку выбрать куклу, поиграть с ней. Берете себе тоже игрушку. Далее выполняете движения с куклой в соответствии с текстом, побуждая ребенка действовать также.

Куклы хлопать все умеют,
Своих ручек не жалеют.

Вот так, вот так

Своих ручек не жалеют.

Хлопают руками куклы.

Куклы топать все умеют,

Своих ножек не жалеют.

Вот так, вот так

Своих ножек не жалеют.

Куклы «пляшут» на коленях.

А теперь и мы пойдем,

С куклами плясать начнем.

Вот так, вот так,

Пляшет куколка вот так!

Взрослый и ребенок пляшут с куклами.

«ПО ИЗВИЛИСТОЙ ДОРОЖКЕ»

Разложите на полу шнур зигзагом и предложите ребенку пройти по этой «дорожке» в гости к мишке (игрушке, которая находится на другом конце шнура).

«ИГРА С МИШКОЙ»

Изобразите медведя (ходите по комнате, переваливаясь). Малыш стоит у противоположной стены.

Мишка по лесу гулял,

Мишка (*имя ребенка*) искал,

Долго, долго он искал,

Сел на травку, задремал.

«Мишка» садится на стул и «засыпает». Ребенок бегает вокруг, топает ножками:

Стал (а) (*имя ребенка*) плясать,

Стал (а) ножками стучать.

Мишка, мишенька, вставай,
Мишка (*имя ребенка*) догоняй!
«Мишка» просыпается «рычит» и догоняет малыша.

«МОЙ ЛЮБИМЫЙ МЯЧ»

Ребенок сидит на корточках перед вами, а вы катите ему мяч, приговаривая:

Ты поймай мой яркий мяч
И отдай его, не прячь!
Малыш катит мяч обратно, а вы, ударяя мячом о пол, говорите:
Мячик, прыгай, не спеши.
И (*имя ребенка*) посмеши.

Затем ребенок прыгает в такт с мячом или взрослый катит мяч ребенку, который должен от него убежать, и т.д.

«ПОЛЕТАЕМ!»

Предложите ребенку поиграть в игру «Самолеты» и подготовиться к полету, показав, как «заводить мотор» и как «летать». («К полету подготовиться! Завести мотор!») Ребенок вместе с вами производит вращательные движения руками перед грудью и произносит звук: «р-р-р». После сигнала «Полетели!» ребенок и вы разводите руки в стороны (как «крылья» у самолета). "Летят"- бегают по комнате. По сигналу «На посадку!» приседают.

«ПЕС БАРБОС»

Возьмите в руки игрушечную собачку, которая «спит», сядьте на стул и говорите:

Вот сидит наш пес Барбос,
В лапы спрятал черный нос.

Ребенок встает с места и подходит к собачке.

Ну, Барбос, скорее вставай!
И (*имя ребенка*) догоняй!

Вы бежите за ребенком и говорите: «Гав-гав-гав!»

«НА ГОРКУ»

Сидя или стоя, поддерживаете ребенка, стоящего перед вами, за кисти рук. Проговариваете слова: «Взбираемся на горку», стимулируя малыша подняться по вашей ноге (перемещая стопы). Когда ребенок поднимется высоко, прочитайте русскую народную потешку:

Ой, ребята, тара-Ра!
На горе стоит гора,
А на той горе дубок,
А на дубе воронок.

«В ПАРЕ С МАМОЮ МОЕЙ, Я ШАГАЮ ВСЕ БЫСТРЕЙ»

Вариант 1.

Приглашаете ребенка на полянку: «Дорога у нас дальняя, пойдем на весеннюю полянку, где мы весело с тобой поиграем».

1. Ребенок вместе с вами идет вперед, по сигналу поворачивается вокруг и идет в другом направлении.

2. «А теперь спрячемся в травку!» Приседаете вместе с малышом.

3. «Давай перейдем по бревнышку через речку». Поддерживайте ребенка во время прохождения по бревну.

4. «А вот и наша весенняя полянка, на которой мы сейчас весело поиграем!» (Проводятся любимые ребенком игры.)

Вариант 2.

Игры с родителями в парах:

-«Похлопай в ладоши»;

-«Посмотри на маму в окошечко» (руки сложены «окошечком»);

-«Наклонись и дотянись до маминых рук» (наклоны туловища вперед);

-«Часики» (поочередные приседания, взявшись за руки);

-«Шагай в кольцо» (сделайте кольцо из сцепленных рук, а ребенок шагает в кольцо);

-«Покатаемся на лодочке» (сидя напротив, перетягивать друг друга за руки);

-«Самолетики» (лежа на животе, малыш поднимает руки вперед-вверх, вы его поддерживаете);

-«Веселые петрушки» (стоя лицом друг другу, подпрыгивайте вместе, взявшись за руки).

Вариант 3.

Игровые упражнения с мячом.

1. Прокатывание мяча друг другу: «Один, два, три – маме мячик прокати».

2. Перебрасывание мяча друг другу в руки: «Один, два, три – мама, мяч лови!»

3. Бросание мяча в кольцо, которое вы делаете своими руками, сидя на корточках лицом к ребенку: «Мама, мама, погляди, как мой мяч к тебе летит!»

В заключение можно просто вместе поваляться на коврике, слушая расслабляющую музыку.

«СПРЫГНИ С ВЫСОТЫ»

Прочтите малышу стихотворение Агнии Барто:

Зайку бросила хозяйка,
Под дождем остался зайка.
Со скамейки слезть не мог,
Весь до ниточки промок.

«Вот видишь, Света, зайку никто не учил прыгать со скамейки, вот он под дождиком и промок. Давай научим зайку прыгать. Бери зайку на руки, забирайся с ним на диван, скажи: «Не бойся, зайка, я научу тебя прыгать, и ты больше не будешь мокнуть под дождиком». А теперь, давай согни обе ноги и, оттолкнувшись, прыгни вниз на пол. Опа! Вот молодцы, и Света молодец, и зайка молодец, не испугался. Еще хотите прыгать? Ну, что же давайте...»

«ПОЙМАЙ ПЛАТОЧЕК»

К палочке привяжите веревочку, на конце прикрепив платок. Держите палочку так, чтобы платок находился выше поднятой руки ребенка. Подпрыгивая, малыш должен стараться хлопнуть по платку ладонями. Учите ребенка подпрыгивать на двух ногах и не только хлопать по платку, но и доставать подвешенные конфеты и игрушки.

«КАЧ-КАЧ»

Ребенок лежит или сидит на полу, ноги вытянуты. По вашему сигналу («вправо», «влево», «вверх», «вниз») сгибает или разгибает ступни.

Движения сопровождаются словами «кач - кач».

Это упражнение на укрепление связочно-мышечного аппарата стопы.

«ИГРА С МЯЧОМ»

Предложите малышу соревноваться с вами, у кого лучше получится:

- 1.Бросать мяч вверх и поймать его двумя руками.
- 2.Ударить мяч о землю так, чтобы он отскочил повыше (у кого выше).
- 3.Ударить по мячу ногой - у кого дальше укатится.
- 4.Поднять руки с мячом выше головы, выпустить его и поймать на лету.
- 5.Бросать мяч друг другу – кто поймает.
- 6.Забрасывать мяч в коробку с разного расстояния.
- 7.Катать мяч вперед и стараться его догнать,
- 8.Поставить на расстоянии игрушку и по сигналу катить мяч, отталкивая от себя ладонями и пальцами, в сторону игрушки. Кто прикатит первым.
- 9.Бросать небольшой мяч в коробку с разного расстояния левой рукой, а затем правой.
- 10.Поставить стул или табуретку на определенном расстоянии. Катнуть мяч так, чтобы он прокатился между ножками.

Если вы будете соревноваться с малышом по-настоящему, то конечно победите, но ведь игра предназначена не для вас , а для того, чтобы научить ребенка бросать, ловить и катать мяч, способствуя тем самым формированию и развитию движений. Всегда помните об этом, смело поддаваясь и проигрывая.

«ПО-ТУРЕЦКИ МЫ СИДЕЛИ, ПИЛИ ЧАЙ И СУШКИ ЕЛИ»

Вместе с ребенком (напротив друг друга) садитесь по-турецки, ставите под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевая:

По-турецки мы сидели,
Пили чай и сушки ели.
Пили, пили, ели, ели,
Еле-еле досидели.

«ПРОВЕДИ ЗАЙКУ ЧЕРЕЗ МОСТИК»

Объясните, что за ребристым мостиком – заяка. Он боится пройти по мостику, нужно его перевести, Ребенок подходит к доске, проходит по ней, берет игрушку и с ней возвращается обратно. Мы контролируем походку, осанку, носовое дыхание, смыкание губ.

«КТО БЫСТРЕЙ СОБЕРЕТ КОРОБКУ НОГАМИ?»

Вы садитесь на полу и опираетесь руками сзади. Слева находится пустая коробка, справа – куча игрушек. Рядом так же сидит ребенок и у него с другой стороны тоже стоит пустая коробка. По сигналу вы и ребенок должны захватить игрушку стопами ног, поднять и положить в коробку. Выигрывает тот, кто соберет больше игрушек в коробку.

«ЛЯГУШОНОК»

Расскажите ребенку о лягушках и покажите, как они прыгают, квакают. После чего предложите ребенку попрыгать как лягушка. Малыш садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Обхватите его за пояс и помогите выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью взрослого). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

«ПТИЧКА»

Пусть ребенок сядет на коврик, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Помогите малышу выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем ребенок встает и прыгает на месте, как воробышек.

«БЕЛОЧКА»

Расскажите ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка»,- говорите вы. Ребенок с вашей помощью поднимается по гимнастической лесенке (по лесенке на детской площадке). На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Вам необходимо страховать малыша, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно вначале на 4-5 ступеньках, затем поднимать повыше.

«ЮНЫЙ АЛЬПИНИСТ»

Положите гладильную доску, подняв один конец ее на 20-25 см. На вершине горке поставьте мишку и расскажите, что высоко в горах живут гималайские медведи, но родители мишки ушли, он остался один. Горы

высокие, и там, кроме альпинистов и орлов, никого нет. Орлы улетели, но ребенок, как альпинист, может сходить к мишке в гости и поиграть с ним, а то мишка совсем заскучал. После этого малыш идет по горке, придерживайте его за руку. Ребенок наклоняется, берет игрушку и с помощью взрослого сходит с горки, а потом уже сам относит игрушку обратно на горку, если освоил движение. Необходимо контролировать движения ребенка, чтобы тот не упал.

«ЕЖИК ВЫТЯНУЛСЯ-СВЕРНУЛСЯ»

В положении лежа (на спине) ребенок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняемся вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

«ВЕТЕР»

В этом упражнении нужно делать движения в ритм стихов:

Я ветер сильный, я лечу,
*расставлены,
вдох через нос)*

(Руки опущены, ноги слегка

Лечу, куда хочу:

Хочу – налево повшищу,
трубочкой и надуть)

(Повернуть голову налево, сделать губы

Могу подуть направо,
губы трубочкой)

(Голова прямо – вдох, направо – выдох

Могу подуть вверх – в облаках,
*опустить голову, подбородком касаясь груди спокойный глубокий выдох
через рот)*

(Голова прямо – вдох через нос,

А пока – я тучи разгоню.

(Круговые движения руками)

«ЗАИНЬКА-ПАИНЬКА»

Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни:

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись,

Вот так, вот сяк поклонись.

(Кланяется в разные стороны)

Зайка, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, вот сяк повернись. *(Поворачивается, руки на поясе)*

Зайка, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, вот сяк топни ножкой. *(Топает по очереди каждой ногой)*

Внимательно следите за правильным выполнением движений.
Наблюдайте, чтобы не было переутомления и перевозбуждения.

«МЫШКА И МИШКА»

Произнося слова, покажите движения:

У Мишки дом огромный. *(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох)*

У Мышки – очень маленький. *(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову - выдох с произнесением звука «ШШШ»)*

Мышка ходит в гости к Мишке, *(Надо ходить по комнате)*

Он же к ней не попадет.

Стишок с движениями повторяется 4-6 раз. Взрослому следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.

«С ГОРКИ ВНИЗ БЕЖИМ, ЧУТЬ ЧТО - КУБАРЕМ ЛЕТИМ»

Игра проводится на улице у горки с пологим склоном. Попросите ребенка вбежать (быстро подняться) на горку и оттуда медленно сбежать вниз в объятия взрослого. Особое внимание тому, как ребенок учится торможению.

«МИШКА-ТАНЦОР»

Расскажите стишок:

Мишка косолапый пляшет и поет,
Мальчиков и девочек танцевать зовет.

Затем попросите станцевать и спеть, как мишка. Возьмите ребенка за руки, встаньте напротив друг друга вместе подпрыгивайте и танцуйте на месте, слегка продвигаясь вперед-назад и в стороны.

«ИДЕТ ДОЖДИК»

В эту игру можно играть на прогулке. Взрослый рассказывает, где у нас дом (показывает «грибок» или подъезд). Необходимо по команде «Идет дождик» как можно быстрее убежать в домик. Затем игра усложняется: вы рисуете мелом «лужи», берете ребенка за руку, и вместе перепрыгиваете через «лужи». Если есть еще дети, то можно организовать соревнование.

«ВЕСЕЛЫЙ ТАНЕЦ»

Предложите потанцевать под ритм стишка. Разучите танцевальные движения вместе: делать хлопки в ладоши (перед собой, над головой, под коленками поочередно поднимаемых вверх ног). Расскажите или спойте следующий стишок:

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду!
Сидит ворон на дубу,
Он играет во трубу
Во серебряную.

«КТО САМЫЙ МЕТКИЙ?»

Предложите ребенку, сидя на стуле, попасть мячом в коробку. Малыш берет мячик (захватом сверху) и кидает его в коробку правой рукой, второй мячик – левой рукой. Коробка расположена на расстоянии 0,5 м.

ХОРОВОДНЫЕ ИГРЫ.

«КАРУСЕЛЬ»

Предложите ребенку поиграть в «карусель». Для игры возьмите обруч или скакалку. Скажите малышу: «Вот обруч, мы беремся за него и бежим в правую сторону со словами:

Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели,
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом».

Затем следует команда «гоп!». Все переворачиваются:

Тише, тише не спешите,
Карусель остановите:
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.

Все бегут в другую сторону, замедляя шаг. На последней строке останавливаются и кладут обруч на пол. После этого хором повторяется стишок.

«РАЗДУВАЙСЯ, ПУЗЫРЬ»

Образуете вместе с детьми круг, стоя близко друг к другу и держатся за руки. Произнесите слова:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся, большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся!

(Играющие маленькими шагами отходят назад, постепенно расширяя круг.)

Лопнул пузырь!

(Дети говорят слово «Хлоп!», хлопают в ладоши и быстро приседают)

После слов «Лопнул пузырь» дети двигаются маленькими шагами к центру круга и произносят звук «ш-ш-ш-ш» или звук «с-с-с-с». Это – пузырь лопнул, и из него выходит воздух.

Взрослый регулирует движение детей.

«КАРАВАЙ»

Встаньте с детьми в кружок (произвольно) и спросите: «Кто хочет, чтобы про него спели песню?»

Выходит Миша (Маша, Таня).

Как для Миши в день рождения *(Дети хлопают в ладоши.)*

Испекли мы каравай –

Вот такой вышины, *(Встают на цыпочки.)*

Вот такой низины, *(Присаживаются.)*

Вот такой ширины. *(Показывают руками.)*

Вот такой ужины, *(Дети сбегаются в круг.)*

Каравай, каравай,

Кого хочешь, выбирай! *(Дети хлопают в ладоши.)*

(Ребенок выбирает одного-двух ребят и пляшет с ними.)

Попляши, попляши!

Наши детки хороши! *(Хлопают в ладоши.)*

По желанию детей игра повторяется.