

## **Консультация для родителей: "Подвижные игры с детьми 4-5 лет в семье".**

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребёнка. Участие ребёнка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребёнка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребёнка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств.

Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др.

В подвижных играх ребёнку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

У ребёнка с помощью подвижных игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.

### **Подвижные игры и игровые упражнения для детей**

#### **«Быстрые жучки»**

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

#### **«Зайки-прыгуны»**

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребёнок изображает зайца на лужайке.

#### **«Прокати мяч»**

С одной стороны (от исходной черты) ребёнок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

#### **«Попади в круг»**

Ребёнок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребёнка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребёнок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.

#### **«Кто дальше бросит»**

Ребёнок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него мешочек. По сигналу «Бросили!» ребёнок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног

ребёнка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребёнок бегут за мешочками.

#### **«Прокати и догони»**

Ребёнок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

#### **«Поймай комара»**

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или верёвку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребёнка. Ребёнок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.

#### **«Прокати и сбей»**

У ребёнка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребёнок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

#### **«Через ручеек»**

Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25 см. Ребёнок прыгает через каждый ручеек.

#### **«Брось мяч о землю и поймай»**

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мячу носков ног и поймать его двумя руками.

#### **«Зайчата»**

Ребёнок изображает зайчат. Ребёнок прыгает на двух ногах и произносит слова:

Скачут зайки  
Скок, скок, скок,  
На зелёный на лужок.  
Скок, скок, скок, скок.

#### **«Не задень»**

Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (5 – 6 штук), расстояние между ними 40 см. Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их.

#### **«Кто дальше бросит»**

Ребёнок становится на исходную линию (за черту), в руках у него по одному мешочку (второй лежит у ног на полу). По сигналу «Бросили!» ребёнок метает мешочки на дальность. Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

#### **«Медвежата»**

Ребёнок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берёт из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимают мяч вверх над головой.

#### **«Пингвины»**

Взрослый предлагает ребёнку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м).

#### **«Игровые упражнения с мячом»**

Ребёнок выполняет броски мяча вверх и ловля его двумя руками, броски о землю и ловля его двумя руками.

#### **«Школа мяча»**

##### Виды движений:

- Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
- Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
- Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.

- Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

#### **«Прокати обруч»**

Взрослый становится напротив ребёнка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

#### **«Перешагни – не задень»**

На пол кладутся короткие шнуры (6 - 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребёнка. Взрослый предлагает ребёнку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

#### **«Пройди – не задень»**

Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).

#### **«Попади в корзину»**

Ребёнок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает мешочки в корзину - способ правой (левой) рукой снизу, одна нога впереди, другая сзади.

#### **«Сбей кеглю»**

Ребёнок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребёнок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

#### **«Прыжки через короткую скакалку»**

Ребёнок выполняет прыжки через короткую скакалку - на двух ногах.

#### **«Через ручеек»**

Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребёнок перепрыгивает через ручеек, поворачивается кругом и снова прыгает.