

Методические рекомендации для родителей: «Подвижные игры – залог здоровья малышей»

Игра – самая естественная деятельность ребенка. С раннего возраста игра становится и самой любимой его деятельностью.

Уже в раннем возрасте ребенок включается в разнообразные виды игровой деятельности: творческие сюжетные игры с игрушками, подвижные игры.

Дети младшего возраста очень подвижны. Их движения быстры, разнообразны, и эту особенность надо использовать. Детей нужно приучать к ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанью, тренировать у них чувство равновесия.

В утренние часы, до завтрака, целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно. Для этого нужно вынести различные игрушки, помочь малышам найти себе занятие, подбадриванием, шуткой способствовать созданию у них бодрого, радостного настроения.

Взрослым следует руководить играми детей младшего возраста. Желательно, чтобы и родители сами принимали участие в игре детей в домашних условиях. Для поддержания интереса у ребенка следует, со временем, усложнять игру, менять игрушки.

Мы предлагаем вам несколько вариантов подвижных игр для детей в домашних условиях:

«Попляши!»

В игре участвуют две мягкие игрушки. Одна у Вас, другая у малыша. Зайчик знает, как плясать веселый танец, он хочет научить и мишку. Мишка, в руках у малыша, повторяет движения зайца. Более сложные движения выполняют две куклы (движущимися частями тела).

«Поезд»

Вместе с ребенком вы сидите на стульях, делаете круговые движения руками перед собой, подражаете гудку «ту! ту!», топаете ногами. По сигналу «Остановка» или «Приехали» бегаєте по комнате или собираете «ягоды» или «грибы».



«Где звенит»

Ребенку необходимо угадать по звуку предмет, который находится в другом углу комнаты. Затем попросите его подражать звукам, которые он услышал «динь-динь», «тук-тук» и др. Не забывайте менять игрушки (бубен, звонок, будильник, колокольчик).

«Прячемся и лепим»

У вас и у малыша два одинаковых кусочка пластилина и две игрушки – зверушки, от имени которых ведется игра. Между вами экран из небольшой картонки или книги. Игрушечный котенок, спрятавшись за экран, разорвал свой кусочек пластилина на множество маленьких (сделал лепешку, скатал шарик и т.п.) и спрашивает у щенка: «А ты как можешь?»



«Домики»

Простой конструктор (лучше деревянный), поделите пополам так, чтобы у Вас и у малыша было равное количество одинаковых деталей. На столе, кроме конструктора несколько игрушек (разных размеров). Нужно срочно (скоро ночь и холодно) построить для каждой игрушки домик. Вы строите дом для большой игрушки, потом для маленькой. Малыш строит своим друзьям такие же домики. Можно строить домик, спрятавшись от малыша и его игрушек за картонку или книгу.

Подвижные игры просто необходимы нашим малышам – они благотворно влияют на вестибулярный аппарат, развивают координацию, укрепляют сердечно – сосудистую систему, развивают у ребенка концентрацию и внимание. Это только основные плюсы, лежащие на поверхности, не говоря уж о той радости, которую вы доставите малышу.