

Консультация для родителей

«Подвижные игры на свежем воздухе для всей семьи»

Игры с родителями - неотъемлемая часть развития детей. Польза от этого огромная. Кроме укрепления здоровья и хорошего настроения, совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Малыши придут в восторг, увидев вдруг своего вечно серьезного и занятого папу играющим в чехарду. Как сказано у замечательного психолога В. Леви: «Вспомните, разве сами вы не мечтали о ТАКИХ РОДИТЕЛЯХ? Сколько было надежд, сколько терпеливого ожидания, что когда-нибудь, наконец, откроется этот праздник!.. А потом, не дождавшись... Этот горький осадок, это тайное сожаление, что детство не состоялось...» Для ребенка игра – «единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Так же, как и для взрослых, «единственный способ стать снова детьми, оставаясь взрослыми».

«С кочки на кочку»

Очень важно научить ребёнка управлять своим телом и упражнять его в основных видах движений.

Гуляя во дворе или в парке, очертите прутиком на площадке большой круг - это болото. На болоте много кочек- кружков (диаметр 30-35см), расположенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок. Игру можно повторить 3-4 раза.

А не пора ли побегать?

В лесу на свежем воздухе можно и побегать. Игра в салочки, или пятнашки, имеет много разновидностей. Вот одна из них, называемая «пятнашки с домом». В нее хорошо играть именно с малышами, потому что им всегда есть, где спрятаться от водящего и передохнуть. На земле нарисуйте палкой два круга. Это дома. Цель водящего догнать и дотронуться до кого-нибудь из игроков (осалить, запятнать). Убегая, можно забежать в круг, где водящий игрока запятнать не может. Игра подвижная и веселая. Только обязательно подстраивайтесь под темп малышей, давая им возможность догнать взрослых.

Еще одна простая и веселая игра – «**Чур у дерева**». Перед началом игры выберите водящего, используя считалку. Малыши с удовольствием расскажут любимую считалку, выученную в детском саду. Но вы можете удивить их, вспомнив считалки своего детства или познакомив с красивыми народными считалками:

Шла машина темным лесом

За каким-то интересом.

*Инте-инте-интерес,
Выходи на букву «с».
Бубенчики, бубенчики,
Летели голубенчики
По утренней росе,
По зеленой полосе.
Сели на сарай.
Беги, догоняй!*

Тот игрок, на кого «попадает» последнее слово, становится водящим. Он встает в центре полянки. Остальные - у деревьев. Каждое дерево, у которого разместился игрок, пометьте яркими ленточками. Только эти деревья будут участвовать в игре. Затем игроки начинают перебегать от дерева к дереву. Задача водящего - занять дерево без игрока. Тот, чье место у дерева занято, становится водящим.

«Кошки-мышки»

Малышам наверняка придется по вкусу и игра в «кошки-мышки». Это старинная русская игра, очень легкая и веселая. Сначала выбираются двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг и берутся за руки. «Мышка» бежит внутри круга, «кошка» - снаружи. «Кошка» пытается прорваться в круг и поймать «мышку», а игроки пытаются ей помешать, не пропустить. «Кошка» может пробираться в круг любым способом: прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или перелезать через них. Если ей это удалось, игроки быстренько выпускают из круга «мышку», а «кошку» вновь пытаются задержать. Если «кошке» удалось поймать «мышку», выбирают новые водящие.

Выберите «мышкой» кого-нибудь из малышей, а «кошкой» - папу.

Незабываемое веселье вам гарантировано!

«Пробеги и не сбей»

Эта игра заставляет малыша координировать свои движения. Ее можно проводить также дома, если у вас достаточно места.

Собираясь на прогулку, возьмите с собой кегли, можно взять кубики. Расставьте на дорожке 4-5 кеглей по прямой линии. Расстояние между кеглями должно составлять примерно 1 метр. Нужно пробежать, огибая кегли и стараясь не задеть их. Для начала покажите малышу, как надо бежать. Можно придумать, что это опасная горная дорога со множеством поворотов. Или просто сказать, что так бегут змейки. Для самых маленьких можно поставить кегли в два ряда, образовав между ними дорожку. Пусть малыш сначала пройдет по коридорчику, а затем пробежит, не задевая предметы.