

Консультация для родителей

«Подвижные игры – залог здоровья малышей».

Подготовила воспитатель:

Орехова С.В.

Если вас беспокоит будущее вашего ребёнка, если вы хотите чтобы, не смотря на все современные трудности, такие как плохая экология и эмоциональные стрессы, ваш ребёнок вырос крепким, не откладывая на потом развитие двигательной активности. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие.

Дошкольное детство - короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающем мире, у него начинает формироваться определенное отношение к людям, к труду, вырабатываются навыки и привычки правильного, социально желательного поведения, складывается характер.

Основной вид деятельности детей дошкольного возраста - игра, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка, внимание, память, ловкость, дисциплинированность. Кроме того, игра - это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту, способ усвоения общественного опыта.

Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья дошкольников. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем. Все это заложено в них самой природой. Во время игр у ребенка особенно обостряется фантазия, проявляется активность и он получает богатые впечатления, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила. Поэтому надо использовать игры для развития ребенка. Игры пробуждают новые картины в сознании детей, помогают развивать физические качества.

Так же подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Именно в подвижных играх, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне - соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует физические навыки, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени

развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка - дошкольника.

Я предлагаю вашему вниманию подвижные игры, которые будут интересны не только вашим детям, но и вам.

Игра «Раз – ступенька, два – ступенька»

С обычной лестницей можно устроить отличную подвижную игру. Эта подвижная игра усиливает работу сердечно-сосудистой системы, лёгких. Одним концом положите лестницу на землю, а другим на возвышение. А теперь вперёд, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать всё выше и выше – это не легко, но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с лёгкостью – усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладину, а перепрыгивать, опираясь двумя руками на лестницу.

Игра «Поймай мяч».

Участники игры делятся на две команды с равным количеством игроков. Все игроки стоят в круг. Водящий, выбранный с помощью считалки, подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают игроки одной команды, то они начинают его перебрасывать друг другу так, чтобы игроки другой команды не смогли его захватить. Бросать мяч можно только руками. Победит та команда, которая дольше всего удержит мяч.

Игра «А ну-ка отними!»

Приготовьте что-то типа удочки-палочку с верёвкой. На конце верёвки привяжите конфету или небольшую игрушку. Держите удочку так, чтобы игрушка находилась примерно на 5-10 см выше поднятой руки ребёнка. Ребёнок, подпрыгивая, старается поймать игрушку ладонями. Научился малыш ловко прыгать и ловить, поднимайте выше. Пусть попробует подпрыгнуть и поймать конфету с разбега.

Уважаемые родители, если вы хотите, чтобы детство для вашего ребёнка было незабываемым подарите его своему ребёнку, играйте с ним, будьте для него другом и не бойтесь показаться смешным. Дети очень «чистые» и искренние и потому оценят по достоинству всё, что мы (взрослые), им даём.....

Играйте со своими детьми и будьте счастливы вместе...