

Консультация для родителей **«Подвижные игры на свежем воздухе в летний период с детьми 5-6 лет»**



Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаляющее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особую ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

При организации подвижной игры следует придерживаться следующих правил:

1. Необходимо всегда выделять время для игр с ребенком.
2. Желательно, чтобы игры были повторяющимися. В этом случае ребенок видит, чему он научился, и понимает, чему он учится.
3. Большое внимание уделяйте содержанию игры. Игры должны соответствовать возрасту и потребностям ребенка.
4. Правила игры должны быть просты, четко сформулированы и понятны.
5. Распределите игры между членами семьи. В одни пусть играет папа, в другие - мама, бабушка, дедушка. В некоторые игры полезно играть всей семьей.
6. Игра не должна подвергать детей риску, угрожать их здоровью.

«Змейка»

На земле (зигзагообразно) кладут предметы на расстоянии 50 см один от другого. Мама и ребёнок бегут змейкой, обегая каждый предмет и стараясь не задеть его.

«Не урони яблоко»

Мама и ребёнок ставят себе на голову по небольшому яблоку. Отмеривается расстояние 10м. Кто быстрее преодолет это расстояние и не уронит яблоко, тот и победит.

«Солнечные зайчики»

Мама пускает зайчиков по стене, наводя карманное зеркальце на солнце. Ребёнок ловит зайчика.

«Сделай фигуру»

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр.

Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

«Кто самый ловкий»

Инвентарь: 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см)

На одной стороне комнаты становятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

Примечания.

1) Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя.

2) Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры.

3) Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

«Завернись в ленту»

Инвентарь: лента длиной 4-6 м.

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу, и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

«Удочка»

Инвентарь: Вербка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150г.

Мама встает в центре комнаты, в руках у нее веревка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м. от мамы становится ребенок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

Примечания:

1) Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги.

2) Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.

3) На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

