



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

“ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДОМА, НА ПРОГУЛКЕ”

ПОДГОТОВИЛА:
инструктор Ф. К. МБДОУ “Северяночка”
Смычагина О. М.

январь 2017 год

В какие игры можно играть с ребёнком до 1,6 лет

Подвижные игры просто необходимы для общего развития малыша. Даже, казалось бы, в достаточно пассивном положении, когда ребенок еще не научился ползать (не то что ходить), можно придумать множество подвижных игр. Они помогут развить ловкость, силу, координацию движений, выносливость.

Подвижные игры просто необходимы вашим 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. Не забывайте - «движение - это жизнь».

Важно знать

Маленьких детей нельзя перегружать активными играми. Они быстро устают не только физически, но и эмоционально. Подвижные игры должны сменяться и проводиться в течение 5 – 6 минут.

Игры с детьми на разные виды движений рекомендуется проводить утром и вечером или во время прогулки, или в комнате по 2 раза. Каждая игра повторяется в неделю 2 – 3 раза.

Для поддержания интереса у ребенка следует, со временем, усложнять игру, менять игрушки. Мы предлагаем вам несколько вариантов подвижных игр для детей.

«ДОСТАНЬ ИГРУШКУ» Эта игра подходит тем малышам, которые учатся переворачиваться и ползать. Положите рядом с ребенком яркую игрушку, мяч или любой другой интересный предмет. Малыш будет стараться любыми способами дотянуться до привлекательного объекта и таким образом тренировать свои мышцы. Если у ребенка не получается дотянуться, долго не испытывайте его терпение, подвиньте игрушку ближе.

«КУ-КУ» Игра в прятки подходит для малышей самых разных возрастов. Ее можно проводить дома и на свежем воздухе. Покажите ребенку, как прятаться: под одеяло, за занавеской, в шкафу. Когда вы спрятались, помогите ему отыскать вас по голосу, скажите: «ку-ку!». Если прячется он, то будет выбирать те места и способы, которые вы ему показали. Во время этой игры дети не только активно двигаются, развивают зрительную координацию и наблюдательность, но и получают заряд положительных эмоций.

«Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЛОШАДКУ» Эта простая игра проводится с детьми, которые уже умеют сидеть. Она хорошо развивает координацию движений. Взрослый садится на стул, усаживает на колени ребенка лицом к себе, качает его и напевает песенку.

Едет дедушка Егор

Из-за леса, из-за гор.

Едет дедушка Егор:

Сам на лошадке,

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

«ПОДЪЕМ И СПУСК» Пришло время научить малыша правильно спускаться и подниматься. Залезть на диван и спуститься с него – чем не подвижная игра? К тому же, экстремальная. Покажите, что спускаться нужно не головой вниз, не боком, а попой вперед. Подниматься следует, подтягиваясь на ручках и отталкиваясь ножками от пола. Также можно тренировать спуски и подъемы на лестнице.

«НАЙДИ ИГРУШКУ» Поместите игрушку в одном из углов комнаты на видном месте. Увидев ее ребенок должен пойти к ней. Поместите в углу комнаты 3 – 4 игрушки. Затем назовите одну из них, малыш должен найти ту, которую вы назвали. Поместите одну игрушку, которую ребенок должен найти, среди многих, стоящих в игровом уголке. Спрячьте игрушку так, чтобы была видна только одна ее часть. Произнесите слово, называющее игрушку, и малыш должен начать двигаться. Замените игрушку и сделайте с новой игрушкой предыдущие упражнения.

«ОБЕЗЬЯНКИ»

Рано утром на полянке

(И. п.: сидим на корточках. Встаем, поднимая руки вверх, как будто восходит солнышко)

Так резвились обезьянки:

(Подпрыгиваем на двух ногах несколько раз)

Правой ножкой топ, топ

(Топаем правой ногой)

Левой ножкой топ, топ!

(Топаем правой ногой)

Ручки вверх, вверх, вверх!!!

(Тянем обе руки вверх)

Кто поднимет выше всех???

«ХОМКА, ХОМКА, ХОМЯЧОК»

Хомка, Хомка, хомячок –

(Надуваем щечки)

Полосатенький бочок.

(Руки на поясе, выполняем наклоны в стороны)

Хомка рано встает,

(Потягиваясь, поднимаем руки вверх)

Щечки моет, шейку трет.

(Трем обеими руками щечки, потом шею)

Подметает Хомка хатку

(Имитируем подметание)

И выходит на зарядку.

(Маршируем)

Раз-два-три-четыре-пять –

(Руки в стороны, ритмично сгибаем руки в локтях)

Хочет Хомка сильным стать!

(Кисти прижать к плечу, напрягая мышцы рук, как бы показывая, сколько в них силы)

«ПТИЦА» Вам и малышу надо сесть на корточки. Затем говорите ему:

Птица села на окошко,

Посиди-ка здесь немножко,

Ты играть со мной давай.

Улетела птица – ай!

Как скажете слово «ай» – встаете и начинаете тихонько бегать по комнате и махать руками, как крыльями. А ребенок пусть за вами повторяет.

«ВОЛК И ЗАЙЦЫ» В этой игре и малыш ребенок и взрослый изображают зайцев. Волк в ней – воображаемый. Зайцы спокойно играют: прыгают, бегают, ходят, танцуют. На словах Серый волк зайцы должны бежать друг к другу и обниматься. Можно придумать для них домик из стульчиков или положить обруч, где зайцы будут прятаться от волка. Затем зайчики осторожно выглядывают из домика, говорят друг другу, что волка убежал и продолжают веселиться.

Подобные подвижные игры для детей до 1,6 лет вы можете придумать и сами. Главное включить фантазию и воображение.

Успехов Вам!