

Практические советы для родителей «Организация двигательного режима ребенка в домашних условиях».

Воспитатель КМП
МАДОУ Боровского
детского сада «Журавушка»
Шмагельская М.В.

От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала. Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы ребенка и улучшает психологическое самочувствие.

Подвижные игры – один из самых замечательных способов для ребёнка организовать свою двигательную активность и тренировать развитие координации движений, ловкость, меткость, выносливость. Для этого предлагаю вам рассмотреть несколько подвижных игр.

1. «Попади снежком в кружок».

Задачи: развивать у ребенка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: дома необходимо приготовить цветную воду (с помощью пищевого красителя). На улице цветной водой на снегу обозначается большой круг (диаметром 1-1.5 м). Мама с ребенком становятся на расстоянии 1-2 метра от круга на небольшом расстоянии друг от друга. У ног каждого кладётся по 3-5 снежков. Мама произносит: *Дружок, бери рукой снежок! Кидай снежок скорее в кружок!* Берут по одному снежку и бросают их вперёд, стараясь попасть в круг, и так они выполняют броски в цель ещё несколько раз. Мама, в зависимости от возраста ребенка, может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого делать броски. Снежки рекомендуется бросать поочередно правой и левой рукой.



2. «Ходим ровно».

В период морозов, когда нет возможности играть на улице, заинтересуйте ребенка подвижной игрой для дома, но ограничьте его в движении, положив ему на голову книгу или мешочек, наполненный, например, фасолью. Такие мешочки



можно приготовить заранее из ткани или из обычных пакетов.

Задачи: формирование правильной осанки.

Описание: ребенок кладет такой мешочек на голову и начинает двигаться. Спина прямая, руки на поясе. Это упражнение очень полезное и приводит к формированию правильной осанки.

3. «Прокати и сбей».

Соорудить игру, в которую можно играть как в одиночку, так и всей семьей, проще простого. Берем игровой мячик и пластиковые бутылки (наполненные водой или солью на дне, для устойчивости). Импровизированные кегли можно сделать яркими, украсив фантиками или цветной бумагой.



Задачи: способствовать развитию координации движений; тренировать меткость, ловкость.

Описание: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли - чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте награду. А результаты можно записывать на большом листе бумаге.

4. «Через ручеек».

Задачи: развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.



Описание: кладутся 2 шнура, расстояние между ними – это ручеек. Ребенок должен по «камушкам – дощечкам» перебраться на другой берег, не замочив ног. «Дощечки» положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. Камушки и дощечки можно просто нарисовать на альбомных листах.

5. «Дискотека».

Задачи: снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд, совершенствовать общую моторику.



Описание: включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Так же можно соревноваться в баттлах или импровизировать с движениями. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь.

6. «Быстрые жучки».

Задачи: развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.



Описание: ползание на четвереньках между предметами (в домашних условиях вместо кеглей можно использовать бутылки на дне наполненные солью или крупой, либо игрушки) с опорой на ладони и колени.

7. «Зайчик серенький сидит».

Задачи: учить действовать согласно словам текста, упражнять в прыжках на двух ногах, имитировать движения зайцев, обогащать двигательный опыт.

Описание: «зайчик» сидит на стульчике (домик). Взрослый предлагает выбежать «зайчику» на середину комнаты («полянку»). Ребенок выходит, приседает на корточки и делает движения соответственно тексту.

Зайка серенький сидит и ушами шевелит. *(делает ручками ушки на голове и ими шевелит)*

Вот так, вот так и ушами шевелит. *(2 строки 2 раза)*

Зайке холодно сидеть надо лапочки погреть. *(хлопает в ладоши)*

Вот так, вот так надо лапочки погреть... *(2 строки 2 раза)*

Зайке холодно стоять надо зайке поскакать. *(прыгает)*

Вот так, вот так надо зайке поскакать. *(2 раза)*

Волк зайчишку испугал. Зайка прыг и убежал. *(убегает в домик)*

Как только слова произнесены, «волк» выбегает и ловит его. Если ребенок не успел добежать до домика, и был пойман, становится водящим («волком»).