

Консультация для родителей **«Подвижные игры для детей раннего возраста дома** **и на улице»**

Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья детей раннего возраста. 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.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

Подвижные игры для малышей носят тематический характер. Вначале подвижные игры очень просты, их содержание, понятия и определения взяты из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними.

Правильно ходить ребенок быстрее научится по черте, проведенной на земле, по лавочке или невысокой ограде; играют в зверушек, идущих друг за другом; в солдат, марширующих в колонне; в детей, переходящих мостик над водой; в поезд, идущий по рельсам, и т. п. Когда будет освоена ходьба по прямой, можно добавить ходьбу зигзагом между препятствиями (кубиками).

Быстро бегать следует учить также постепенно. Сначала предложите ребенку бегать на коротких отрезках (например, в парке от лавочки к лавочке, от дерева к дереву). Позднее ребенок сам будет свободно бегать, а вы следите, чтобы он не бегал слишком долго без перерыва; после кратковременного отдыха ребенок быстро восстанавливает силы и может продолжить бег. Учите его бегать между расставленными предметами, обегать мебель, людей, игрушки.

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

«Мишка косолапый»

Цель: учить действовать согласно
словам текста; имитировать движения медведя;
обогащать двигательный опыт детей.

Мишка косолапый (идем, переваливаясь с ноги на ногу)

По лесу идет.

Шишки собирает, (собираем с пола воображаемые шишки)

Песенки поет.

Вдруг упала шишка -

Прямо мишке в лоб! (хлопаем себя рукой по лбу)

Мишка рассердился

И ногою - топ! (топаем ножкой)

«Зайчик серенький сидит»

Цель: учить действовать согласно словам текста; упражнять в прыжках на двух ногах; имитировать движения зайцев; обогащать двигательный опыт детей.

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.

«У медведя во бору»

Цель: учить действовать согласно словам текста; развивать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
И на нас рычит.
Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).

«Соберём мячи в корзину»

Цель: Учить выполнять действия, называемые взрослым.
Обогащать двигательный опыт детей.

Развивать внимание, координацию движений.
Взрослый рассыпает мячи и предлагает детям собрать их.
Наш весёлый яркий мяч,
Ты куда помчался, вскач.
Догоню тебя быстрее
И спрячу я скорей.

«Солнышко и дождик»

Цель: Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.

Приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Упражнять детей в беге.

Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко!

Можно идти гулять».

Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки.

Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

«Птички летают»

Цель: Развивать координацию движений.

Упражнять в беге.

Учить ориентироваться в пространстве.

Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) – по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «Солнышко светит!».

Все птички вылетают, ищут зернышки. Когда воспитатель говорит: «Пошел дождик», дети убегают на свои места.

«Мы топаем ногами»

Цель: Развивать координацию движений.

Учить действовать в соответствии с текстом игры.

Мы топаем ногами.

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем.

Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться.

Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону

«Самолёты»

Цель: Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. Приучать внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

«Воробушки и автомобиль»

Цель: Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. Учить начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Развивать координацию движений, ловкость.

Обогащать двигательный опыт.

Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль».

После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками».

По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».