

«Подвижные игры с детьми 3–5 лет в семье» для родителей детей средней группы

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Также характерной особенностью **подвижной игры** является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание. В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В **подвижных** играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (*ловкость, быстрота и др.*). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловушки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Дети, увлеченные сюжетом **игры**, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время **игры** дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств. Необходимость выполнения правил **игры**, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др.

В **подвижных** играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет **детей** искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др. У ребенка с помощью **подвижных** игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о **средствах передвижения и т. д.** Во время **игры** дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств.

Подвижные игры и игровые упражнения для **детей 3 – 5 лет в семье.**

Быстрые жучки.

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

Зайки-прыгуны.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

Прокати мяч.

С одной стороны (*от исходной черты*) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (*кубиков*). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

Попади в круг.

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур, в руках у него мешочек (*второй лежит у ног*)). На расстоянии 1,5 м от ребенка положены обручи. По сигналу «*Бросили!*» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек. Кто дальше бросит. Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой, в руках у него мешочек. По сигналу «*Бросили!*» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т. д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.

Прокати и догони.

Ребенок становится на исходную линию (*шнур*) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Поймай комара.

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (*или веревку*) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара – поймать его.

Прокати и сбей.

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

Через ручеек.

Из шнуров (*или веревок*) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого -25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек.

Брось мяч о землю и поймай.

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками.

Помните: **подвижные игры** на воздухе – мощное **средство** укрепления здоровья вашего ребенка!