

Подвижные игры –

лучшее лекарство для детей от «двигательного голода».

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребенка – это не только удовольствие и радость, в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки.

Заниматься с ребенком следует регулярно, систематически. Для здоровья малыша полезно организовать двигательную деятельность утром, через 20-25 минут после завтрака, или в другое удобное время. Нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном.

1. «По ровненькой дорожке»

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два –

Шагают наши ножки.

По кочкам, по камешкам

По кочкам, по камешкам...

В ямку – бух!

Ребенок двигается вслед за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку - бух» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда мама скажет: «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ноги.

2. «Самолеты»

Находят на полу место для аэродрома. Самолетики, которых изображают ребенок и мама, заводят мотор и расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами аэродрома.

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несутся,

Но друг с другом не столкнуться.

Через 20-30 секунд мама говорит:

Вдруг летит большая туча,

Стало все темно вокруг.

Самолетики – на посадку!

После этих слов – «самолетики садятся на аэродром»

3. «Дождик, дождик, веселее!»

Взрослый выбирает «домик». Это может быть диван или просто условно обозначенное место в квартире. Взрослый говорит: «Солнышко светит!». Ребёнок выходит «на улицу», веселится, бегает, прыгает. Взрослый говорит: «Кап-кап, дождик пошел!», дети должны спрятаться в «домике». Можно дополнить игру стишком:

Дождик, дождик, веселей,
Своих капель не жалеи!
Но по крыше не стучи,
Нам головки не мочи!

4. «Солнечные зайчики».

Для этой игры понадобится маленькое зеркальце, которым мама пускает солнечных зайчиков и говорит:

Солнечные зайчики играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» ребёнок пытается его поймать.

5. Игра малой подвижности «Как живешь?»

«Как живешь?

- Вот так!

(Показывают большие пальцы обеих рук, держа их вверх).

Как идешь?

- Вот так!

(Маршируют).

Как бежишь?

- Вот так!

(Бег на месте).

В даль глядишь?

- Вот так!

(Прижать ладонь ребром ко лбу).

Как грозишь?

- Вот так!

(Погрозить пальцем вперед или друг другу).

Как шалишь?

- Вот так!

(Надуваем щеки и кулачками мягко ударяем по ним).

6. Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано»

Прятать игрушку, дети ищут.