*Консультация для родителей*

**Подвижные игры**

**для детей раннего возраста**

**дома и на улице**

«Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья дошкольников. 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.

**Уважаемые, родители!**

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

* **Подвижная игра «Тучи и ветер».**  Ребенок изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела большие и маленькие тучи. Потом он быстро бежит - как тучи, которые гонит по небу ветер.
* **Подвижная игра «Автомобиль».** Ребенок изображает движение автомобиля (поезда, автобуса, самолета), выполняя руками соответствующие движения.
* **Подвижная игра «Пчелки».** Вместе с ребенком изображайте пчелок, слетающихся к улью, который можно обозначить линией на земле, ограничить бельевой веревкой и т. п. Следите за тем, чтобы ребенок бежал легко, руки свободно двигались.
* **Подвижная игра «Дождик».** Убегайте вместе с ребенком, чтобы как можно скорее спрятаться дома «под крышу»
* **Подвижная игра «Лужи».**  Нарисуйте на земле различные черточки и кружки. Затем возьмите ребенка за руку и в беге перепрыгивайте с ним через нарисованные препятствия. Цель - научить ребенка не останавливаться перед чертой, не прерывать бег.
* **Подвижная игра «Кукла прыгает».**  Взрослый держит ребенка за обе руки лицом к себе и вместе с ним прыгает с ноги на ногу или одновременно на обеих ногах. Позже выполняйте упражнение, не держась за руки.
* **Подвижная игра «Воробьи».**  Ребенок прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и прыгайте вместе с ним.

Лазанье следует активно использовать в своих занятиях и подвижных играх, так как оно благотворно воздействует на подвижность позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног и туловища, стимулирует деятельность внутренних органов. Дети любят лазать, особенно вверх, поскольку именно таким путем они удовлетворяют свою потребность в движении. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенок вместо ползания на коленках, которое чрезмерно отягощает чувствительные коленные суставы, быстрее начал ползать на четвереньках, опираясь на кисти и ступни.

* **Подвижная игра «Кошечка крадется».** Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову к земле (кошечка пьет).
* **Подвижная игра «Кегли».**  Это прекрасная игра для тренировки меткости и навыков катания. Пластмассовые кегли, гигиеничные и дешевые, могут быть одним из первых новогодних подарков ребенку.
* **Подвижная игра «Перекатывание мяча».** Хорошим подготовительным упражнением для метания и ловли мяча является также перекатывание мяча друг другу. Взрослый и ребенок сидят на земле (ноги врозь, напротив друг друга) и перекатывают мяч друг другу. Позже можно перекатывать два мяча сразу (обращайте внимание на то, чтобы мячи не сталкивались друг с другом). Ребенок, выполняя так упражнение, учится сосредоточивать и развивает умение ловить катящий мяч и точно направлять его взрослому.



*Если дома есть массажный мяч,  делаем упражнения с  мячиком.*

Предлагаю вам небольшие стихотворения с массажным мячом.

**Бегал ежик по дорожке,** *(катаем мячик между ладошек)*

**У него устали ножки.**

**Проходи в мои ладошки,** *(зажать мячик в ладошках)*

**Отдохни на них немножко.**

**А потом беги опять** *(подбрасываем мячик вверх и ловом)*

**Дружно весело играть.**

Качели - прекрасное средство, помогающее ребенку преодолеть страх высоты. Позаботьтесь, однако, о безопасности: чтобы ребенок не упал, доска должна быть хорошо закреплена в середине, оба конца ее должны быть снабжены ручками.

Если на улице снег-можно покидаться снежками. Кидаться снежками можно продолжить и дома - сделайте их из ваты (укрепить можно клеем ПВА), или белых помпонов, или свяжите их из белых ниток - и устройте целое сражение! А потом - соревнование, кто больше и быстрее соберёт снежки!

Резинка, длинная веревка, тонкий канат - подходящие снаряды для подлезания, перешагивания, перепрыгивания как с места, так и с разбега.

 *Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.*

