

Консультация для родителей «Подвижные игры в семье»

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 ловишки, 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.

Предлагаем **13** советов того, как правильно играть с ребенком.

1. *Безопасная игра.* При выборе игрушек надо думать о развитии органов чувств ребенка и тщательно проверять, нет ли у предметов острых кромок или мелких деталей, которыми малыш может пораниться или поперхнуться.

2. *Безопасная среда.* Чтобы радость от игр ничем не омрачалась, надо заранее позаботиться о создании безопасной для ребенка среды, изучив комнату глазами малыша и приспособив среду к ребенку, а не ребенка к среде. Переставим вазу с верхней полки, посмотрим, не завалилось ли что-то на полу, уберем безделушки из доступных мест, наглухо перекроем доступ к проводам и разъемам. И никаких чашек с горячим кофе!

3. *Хвалите малыша за каждое достижение.* Похвала вырабатывает у ребенка положительную самооценку, учит радоваться своим успехам! И никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, чтобы не выработались комплексы. Ведь каждый ребенок особенный и развивается в своем индивидуальном ритме!

4. *Помогите малышу полюбить свое тело.* Уделяйте внимание играм, направленным на то, чтобы малыш познал и полюбил свое тело. Если малыш видит, с какой любовью родители его ласкают, он начинает считать свое тело чем-то хорошим и красивым. К такого рода играм относятся все телесные контакты, например, поглаживание ручек и ножек, поцелуи, нежный массаж, разнообразные прикосновения и воздушные ванны.

5. *Предлагайте ребенку соответствующие его возрасту игрушки и игры.* С младенцем (ребенком до 6 месяцев) играть надо в медленном темпе, чтобы он успевал следить за движениями. Первые игрушки - погремушки должны быть с мягким звуком. Подойдет любой основной цвет - красный, желтый и пр., но достаточно яркий, привлекающий малыша. Когда ребенок подрастет (до 1 года, он сам с большим интересом и энтузиазмом станет включаться в игру, и выбор игрушек расширится. Один из золотых законов игры - чтобы способствовать развитию малыша и побуждать его стараться, игрушки и игры по мере усвоения надо постоянно усложнять.

6. *Развивайте самостоятельность.* Играя с ребенком, старайтесь сбалансировать время, когда он играет с вами и сам с собой. Первое вырабатывает навыки общения, второе учит малыша самостоятельности.

7. *Общайтесь.* Важно разговаривать с новорожденным с первых же дней его жизни, чтобы ребенок постепенно учился выговаривать отдельные звуки, слоги, слова и фразы. Называть вещи по именам, воспроизводить издаваемые ими звуки, повторять лепет самого малыша, петь песенки очень важно - это закладывает надежную основу для развития речи и навыков общения.

8. *Называйте вещи своими именами.* Совершайте экскурсии по дому, рассказывайте, что вы видите - так малыш очень много узнает об окружающем его мире, о своем месте в нем, усвоит простейшие действия и их названия. Так закладываются основы для развития речи!

9. *Воздушные ванны.* Они помогают ребенку закаляться и развиваться, изучать и осваивать движения тела. Перед тем как раздеть малыша, убедитесь, что температура в комнате не ниже 23 градусов.

10. *Мяч.* Включите в повседневные игры качание малыша на большом мяче вперед-назад, вправо-влево. Так развивается равновесие, необходимое, чтобы научиться сидеть, ползать и ходить, к тому же малыш учится не бояться высоты и доверять маме или папе.

11. *Чувство безопасности.* Оно приходит через игру в прятки - так ребенок с первых месяцев жизни понимает, что мама может потеряться, но она непременно найдется!

12. *Игрушки разных форм.* Кубики, мячи, машины, погремушки, книги - основа игр первых лет жизни. Но не надо предлагать малышу слишком много игрушек - он не сможет сконцентрироваться и растеряется. Лучшие игрушки те, что отражают реальную жизнь и окружающий мир. Неплохо, если игрушка содержит момент неожиданности, например, если у нее внутри цветные шарики - это поддерживает интерес ребенка и развивает способность концентрироваться.

13. *Делитесь эмоциями.* Если грустно - плачьте! Если весело, радуйтесь и улыбайтесь. Но любые эмоции сопровождайте словами - это научит малыша распознавать различные чувства и позднее называть своими именами. Следует добавить, что именно малыши до двух лет еще не научились притворяться как взрослые и своими эмоциями и мимикой выражают самые неподдельные чувства.

Подготовила:

инструктор по ФК Приходько А.С.