Консультация для родителей. Перечень рекомендуемых подвижных игр для детей от 0 до 3 лет.

Малышам постоянно хочется бегать и прыгать, они обожают шумные подвижные игры и пребывание на свежем воздухе. Но не всегда есть возможность лишний раз погулять с малышом, к примеру, когда на улице холодно или грязно или накопилась домашняя работа. Чтобы направить энергию ребенка в нужное русло, можно поиграть с ним дома в несложные и не требующие много места подвижные игры. Они не только способствуют тренировке и укреплению ребенка, но и помогают ему лучше координировать свои движения, совершенствуют его владение своим телом и способствуют развитию глазомера, чувства равновесия и ловкости рук.

Подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Подвижные игры особенно необходимы малышам – они благотворно влияют на вестибулярный аппарат, развивают координацию, укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают у ребенка концентрацию и внимание… Это только основные плюсы, лежащие на поверхности, не говоря уже о той радости, которую получает ребенок от игры.

Подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Подвижные игры с детьми на разные виды движений рекомендуется проводить утром и вечером или во время прогулки, или в комнате по 2-3 раза с ребенком до 2 лет; после 2 лет 4-5 раз. Каждая игра повторяется в неделю 2-3 раза.

Для поддержания интереса у ребенка следует, со временем, усложнять игру, менять игрушки. Подвижную игру, включенную в физкультурное занятие, можно проводить и в другие дни, чтобы ребенок ее лучше усвоил.

Рекомендуемые игры для детей 0 до 3 лет:

«ДОСТАНЬ ИГРУШКУ».

Эта игра подходит **тем малышам, которые учатся переворачиваться и ползать**. Положите рядом с ребенком яркую игрушку, мяч или любой другой интересный предмет. Малыш будет стараться любыми способами дотянуться до привлекательного объекта и таким образом тренировать свои мышцы. Если у ребенка не получается дотянуться, долго не испытывайте его терпение, подвиньте игрушку ближе.

«КУ-КУ».

Игра в прятки подходит для малышей самых разных возрастов. Ее можно проводить дома и на свежем воздухе. Покажите ребенку, как прятаться: под одеяло, за занавеской, в шкафу. Когда вы спрятались, помогите ему отыскать вас по голосу, скажите: «ку-ку!». Если прячется он, то будет выбирать те места и способы, которые вы ему показали. Во время этой игры дети не только активно двигаются, развивают зрительную координацию и наблюдательность, но и получают заряд положительных эмоций.

«Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЛОШАДКУ».

Эта простая игра проводится с детьми, **которые уже умеют сидеть**. Она хорошо развивает координацию движений. Взрослый садится на стул, усаживает на колени ребенка лицом к себе, качает его и напевает какую-нибудь потешку или песенку. Например:

Едет дедушка Егор
Из-за леса, из-за гор.
Едет дедушка Егор:
Сам на лошадке,
Жена на коровке,
Дети на телятках,
Внуки на козлятках.

«ПОДЪЕМ И СПУСК».

Пришло время научить малыша правильно спускаться и подниматься. Залезть на диван и спуститься с него — чем не подвижная игра? К тому же, экстремальная. Покажите, что спускаться нужно не головой вниз, не боком, а попой вперед. Подниматься следует, подтягиваясь на ручках и отталкиваясь ножками от пола. Также можно тренировать спуски и подъемы на лестнице.

Подвижная игра для детей от 1 до 2 лет «Найди игрушку».

Поместите игрушку в одном из углов комнаты на видном месте. Увидев ее ребенок должен пойти к ней. Поместите в углу комнаты 3-4 игрушки. Затем назовите одну из них, малыш должен найти ту, которую вы назвали. Поместите одну игрушку, которую ребенок должен найти среди многих стоящих в игровом уголке. Спрячьте игрушку так, чтобы была видна только одна ее часть. Произнесите слово, называющее игрушку, и малыш должен начать двигаться. Замените игрушку и проделайте с новой игрушкой предыдущие упражнения.

Подвижная игра для детей 1-2 лет «Доползи до погремушки».

Положите погремушку на расстояние 1 метра. Попросите ребенка доползти до нее, встать с вашей помощью, поднять погремушку и погреметь ею.

Подвижная игра для детей 1,5-2 лет «Паровоз».

Вы становитесь впереди, малыш держится за вас. Вы начинаете двигаться, при этом подражая звукам паровоза (чух-чух-чух,ту!). исходные условия те же, но двигаться нужно быстрее. Затем ребенок становится впереди взрослого.

Подвижная игра для детей с 2 лет «собери шарики».

Вы выбрасываете шарики разной величины из корзины и показываете, как их собирать. Ребенок начинает вкладывать их – меньший в маленькую коробку, большой – в большую коробку, а вы помогаете ему. Ребенок собирает шарики без вашей помощи, по подсказке. Ребенок называет величину (большой шарик, маленький шарик)

Подвижная игра для детей с 2 лет «Поезд».

Вместе с ребенком вы сидите на стульях, делаете круговые движения руками перед собой, поражаете гудку «ту! ту!», топаете ногами. По сигналу «Остановка» или «Приехали» бегаете по комнате или собираете «ягоды или «грибы».

Подвижная игра для детей с 2,5 лет «Бег с шариком»

Нужно дать ребенку столовую ложку и теннисный или другой маленький шарик. Малыш должен пронести шарик в ложке по всей квартире, не уронив его, со временем задачу можно усложнять – давать ложку меньше размером или просить не пройти, а пробежать по комнатам с мячиком.

Подвижная игра для детей с 2,5 лет « Ходьба по линии»

Отличная забава для тренировки чувства равновесия – положите на полу неширокую полоску ткани и попросите ребенка пройти по ней, не наступая на пол. Постепенно делайте полоску все уже и выкладывайте с помощью ее сложные фигуры. Летом вы сможете нарисовать на детской площадке настоящий лабиринт для всех детей.

Подвижная игра для детей 3 года « Мини – кегли или домашний боулинг»

Устанавливаем в дальнем конце комнаты кегли, пластиковые бутылки (хорошо подойдут яркие и устойчивые бутылки из-под шампуня, детской косметики и тому подобное) и показываем ребенку как их сбивать с помощью мячика. Если габариты квартиры не позволяют устроить миникегельбан, можно выложить пирамиду из кубиков и разбивать ее с помощью теннисного мячика.

Прятки и «Холодно-горячо»

Прятки – играть в прятки обожают все малыши. В эту игру можно играть как на улице. так и дома. Усложните задачу – спрячьте игрушку и поиграйте в «холодно-горячо» с ребенком.

Подвижная игра для детей 3 года « Поиграем с воздушным шариком»

Воздушный шар – это отличный тренажер для ребенка – научите его надувать шарик, а затем поиграйте в игру «кто дольше удержит шарик в воздухе» или разрешите ребенку попрыгать на шарике, пока он не лопнет.

Подвижная игра для детей от 3 лет с мыльными пузырями.

Можно задействовать мыльные пузыри. Надувать пузыри, дуть на них и как можно дольше не давать им упасть на землю.

Играя в подвижные игры, на забывайте об умственном развитии ребенка – сопровождайте все ваши действия, прогулки, купание, прием пищи смешными детскими стихами и песенками. Если вам не хватает вашего запаса веселых стихов и песенок, можно купить специальные книги или прочитать подборку детских стихов.

Не забывайте выдумывать игры для своего ребенка и на свежем воздухе, ведь простая прогулка по улице никогда не доставит такого удовольствия ребенку, как игры с мячом, теннис или бадминтон во дворе, игры в снежки или шлепанье по лужам, пуская кораблики.

Важно знать!!!

Маленьких детей нельзя перегружать активными играми. Они быстро устают не только физически, но и эмоционально. Подвижные игры должны сменяться и проводиться в течение 5—10 минут.