МКДОУ «Введенский детский сад общеразвивающего вида №3»

**Брошюра для родителей**

***"Как организовать совместные подвижные игры и физические упражнения в условиях семейного воспитания"***

****

Составила: Бондарева А.А.

Воспитатель ФИЗО

**Март 2018г.**

**Памятка с советами по проведению игр.**

1. При организации подвижных игр с детьми, стоит, помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям).

2. Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ваших детей. Но и совсем упрощать правила игр не следует.

3. Основа игры - добровольность. Введение в мир детской игры, развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела.

4. Играйте, радуйтесь открытиям и победам. Не ждите от ребенка быстрых и лучших результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком.

5. Поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети очень большие выдумщики. Они вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание и правила игры. Но нельзя превращать игру в уступку ребенку, по принципу «чем бы дитя не тешилось».

**Предлагаем вам некоторый перечень игр и упражнений, которые вы можете использовать с детьми во время совместного отдыха.**

##### **1.«Догони мяч»**Чтобы мячик догнать, надо быстро бежать!

Дети играют в комнате или на площадке. Воспитатель подзывает к себе нескольких и предлагает им побегать за мячом, поиграть с ним. Он раскатывает мячи в разных направлениях, а каждый ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит воспитателю, который снова бросает мячи, но уже в другом направлении.

Чтобы мячик догнать, надо быстро бежать!

*Указания к проведению*. Играть могут одновременно от 1 до 6-8 детей. Вместо мячей можно использовать разноцветные пластмассовые шары, резиновые кольца, небольшие обручи.

Воспитатель, дав задание нескольким детям бежать за мячами, раскатывает все мячи сразу. Малыши способны с увлечением бегать за катящимися мячами много раз подряд, поэтому педагог должен привлекать к выполнению упражнения группы детей поочередно. Количество одновременно играющих детей увеличивается постепенно.

##### **2.«Через ручеек»**

На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см - это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись сразу двумя ногами.

*Указания к проведению*. Воспитатель может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него, не намочить ноги. Одновременно упражнение могут выполнять 4-5 детей. Расстояние между линиями нужно постепенно увеличивать до 30-35 см. Воспитатель следит за тем, чтобы дети посильнее отталкивались и мягко приземлялись, сгибая колени.

##### **3.«Прокати обруч»**

Ребенок стоит лицом к воспитателю на расстоянии 3-4 шагов от него и держит обруч. Он катит обруч воспитателю, а затем ловит обруч, направленный воспитателем.

##### *Указания к проведению*. Воспитатель предварительно показывает, как поставить обруч и как оттолкнуть его, чтобы он покатился. Сначала ребенок выполняет упражнение в паре с воспитателем, а затем это же упражнение могут делать двое детей. Если они справляются с заданием, воспитатель может лишь наблюдать, изредка давая указания, как еще лучше выполнить задание.

##### **4. «Жмурки»**

*Цель*. Развлечь детей, способствовать созданию у них хорошего, радостного настроения, повеселить.

*Описание*. Воспитатель предлагает детям разойтись по комнате. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: он осторожно передвигается по комнате и ловит детей там, где их нет. Дети смеются. Воспитатель спрашивает: "Где же наши дети?" Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: "Вот где наши дети!"

*Указания к проведению*. В этой игре активную роль выполняет воспитатель. Он действует осторожно, чтобы не напугать детей, а лишь позабавить их.

Вместо повязки во время игры можно использовать яркий бумажный колпак (конус), который надевается глубоко, прикрывая верхнюю часть лица.

**5.«Прыгаем как мячики» (подпрыгни повыше)**

*Указания к проведению*. При повторении игры воспитатель вызывает других детей и в большем количестве. Последний раз можно предложить быть мячиками всем детям одновременно. Воспитатель должен производить движения и произносить текст в быстром темпе, соответствующем прыжкам детей, прыжки же довольно часты.

Если дети не могут воспроизвести движения мяча, им еще раз надо показать, как прыгает мяч.

**6.«Огуречик, огуречик…»**

*Описание:* Дети становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне живет мышка (воспитатель или кто – либо из детей). Все идут по площадке по направлению к мышке и произносят:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

С окончанием слов мышка начинает ловить убегающих детей.

Воспитатель должен помнить, что движения детей младшего дошкольного возроста еще несовершенны, поэтому не следует позволять им бегать слишком быстро.

##### **7.«С кочки на кочку»** (прыжки через кочки, через ямку, канавку)

*Цель*. Развивать согласованность движений рук и ног, приучать ходить и бегать свободно, небольшими группами, всей группой, в колонне по одному, парами, по кругу, врассыпную; приучать детей менять движения по сигналу воспитателя; развивать чувство равновесия, ловкость, смелость, ориентировку в пространстве.

Дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

Молодцы, дети! Никто не оступился!

*Указания к проведению*. Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки диаметром 30-35 см. Если упражнение проводится на участке, то можно начертить на земле небольшие кружки. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из кружка в кружок.

##### **8.«Лохматый пес»**Не догонит нас пес!

*Цель*. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

*Описание*. Дети сидят или стоят на одной стороне зала или площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, на ковре, изображает пса. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

 Вот лежит лохматый пес,

 В лапы свой уткнувши нос,

 Тихо, смирно он лежит,

 Не то дремлет, не то спит.

 Подойдем к нему, разбудим

 И посмотрим: "Что-то будет?"

Дети приближаются к псу. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место и опять ложится на коврик.

Не догонит нас пес!

*Указания к проведению*. Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться подальше одно от другого, чтобы было пространство для бега. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не трогали пса при приближении к нему и не толкали друг друга, убегая от него.

##### **9.«Мой веселый звонкий мяч»**

*Цель*. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

*Описание*. Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:

*« Мой. Веселый. Звонкий. Мяч, ты куда. Помчался вскачь?Красный, желтый, голубой, не угнаться*

*За тобой!»*(С. Маршак )

Затем воспитатель вызывает 2-3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: "Сейчас догоню!" Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

**10.«Снежинки и ветер»**

***Цель:*** развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе; упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании.

*Воспитатель произносит слова:*

А сейчас я посмотрю:

Кто умеет веселиться,

Кто мороза не боится.

*Воспитатель – «ветер» имитирует дуновение ветра, а дети – «снежинки» передвигаются по площадке, изображая полёт снежинок. Дети прячутся (присаживаются), когда воспитатель прекращает дуть.*

***11. «Поймай мяч».***

# Напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. Указания к проведению. Начинать бросать мяч ребенку надо с меньшего расстояния. Когда он овладеет навыками бросания и ловли, расстояние можно увеличивать. Воспитатель учит детей бросать мячи друг другу и ловить их. Он следит, чтобы они бросали мячи снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимали их к груди.

# 12.«Найди свое место».

Описание. С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая группа становится у определенного дерева. Это их домики. По сигналу воспитателя дети разбегаются по полянке в разные стороны. Затем по сигналу: "Найди свое место!" - дети должны собраться группами к своим местам, у которых они стояли перед началом игры.
Указания к проведению. Игра может проводиться у деревьев, хорошо знакомых детям. Прежде чем начать игру, воспитатель обращает внимание детей на то, у какого дерева они стоят, просит назвать его. Игру можно назвать "Найди свое дерево".

 **13.«Цветные автомобили».**

Дети размещаются по краю зала, они — автомобили. Каждому дают цветной круг — руль (плоский обруч малого диаметра или кружки из картона). Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие круг этого цвета, разбегаются по залу в любом направлении. Они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустят флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета — бегут по залу другие дети и т. д. Педагог может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда выезжают все автомобили.

Воспитатель может не поднимать флажки, а просто сказать: «Выезжают синие автомобили, красные автомобили возвращаются в гараж» и т. д.

**14. «Кто дальше?»**

Играющие становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По указанию воспитателя: «Бросай правой (левой)!»- все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше по направлению к забору, елке или другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается выигравшим.