

Консультация для родителей

Организация двигательной активности детей в течение дня
«Подвижные игры «Пока все ДОМА»»



МОУ детский сад №214
Воспитатель: Скабина Татьяна
Николаевна

Волгоград, 2020

Организация двигательной активности детей в течение дня.

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности. Двигательная активность - биологическая потребность организма и она является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

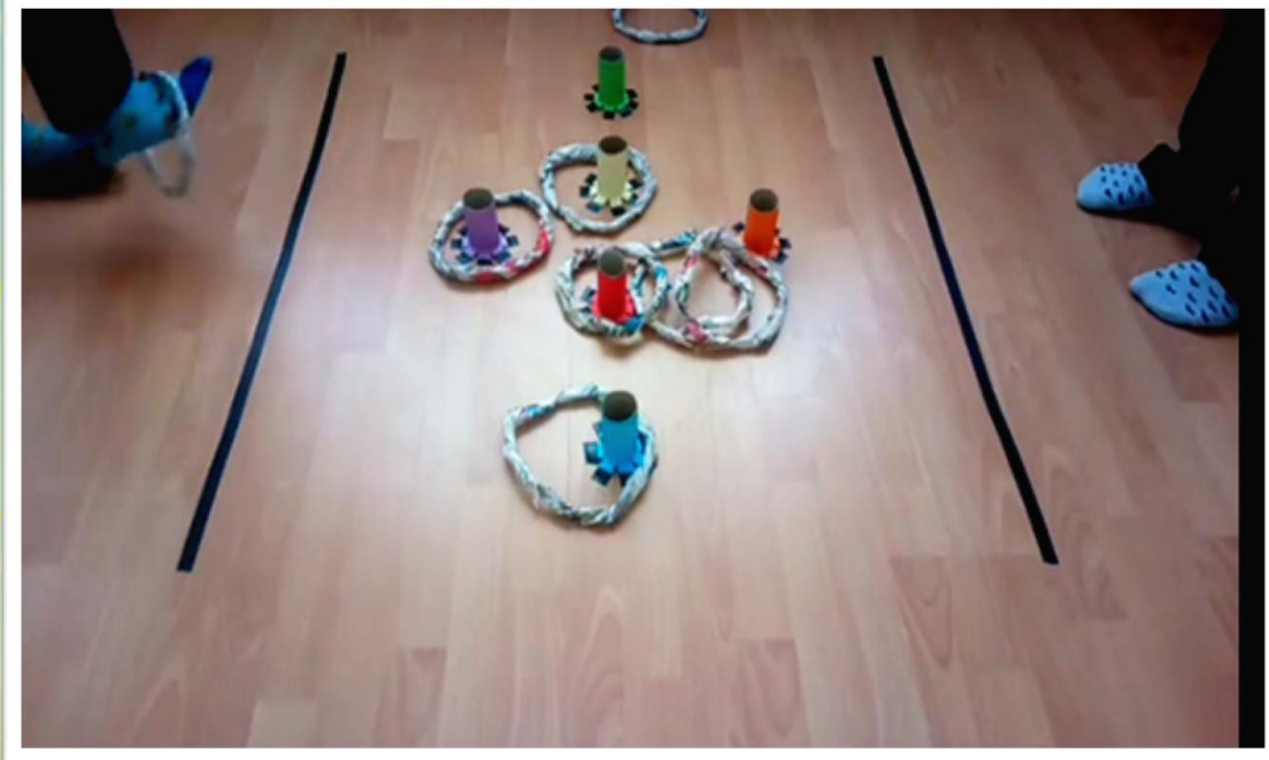
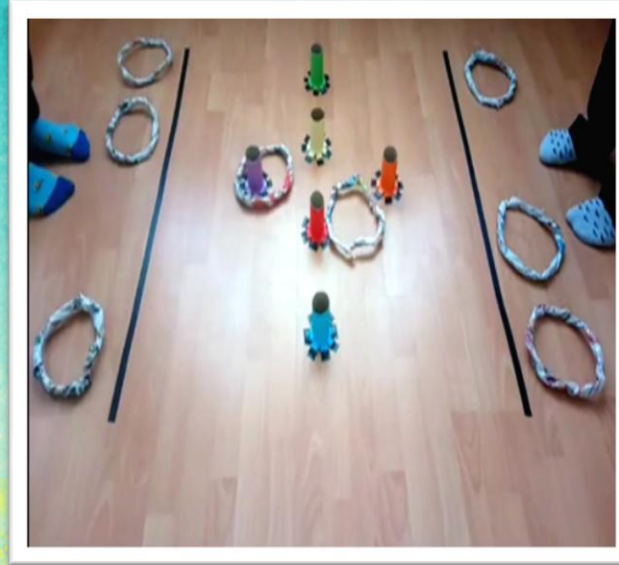
Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается их самостоятельная двигательная активность. Поэтому повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей в движении. Это условие требует детальной продуманности, четкой организации режима детей и чередование активной и пассивной деятельности. Для того чтобы обеспечить достаточную двигательную деятельность детей, рекомендуется закрепление специального времени для этого (утренняя, дневная, вечерняя прогулки, физкультурные паузы между занятиями).

Однако большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства взрослого. Она возникает по инициативе детей и даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Свободный доступ детей к пособиям, стимулирующим разнообразную двигательную активность и физкультурному уголку с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, коврики для профилактики плоскостопия) этому активно способствует. Подобная деятельность побуждает двигательное творчество детей и способствует овладению новыми видами движений. В повседневной жизни следует не стеснять инициативу детей, но желательно участие взрослого в играх, так как личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности.

Подборка подвижных игр с использованием подручных материалов, и в соревновательном ключе поможет разнообразить двигательную активность и жизнь ваших детей дома.

Кольцеброс



Цель: развивать ловкость, меткость, развивать умение владеть стопой, развивать мышцы стопы.

Материал: втулки от бумажных полотенец, скотч, газеты, изолента.

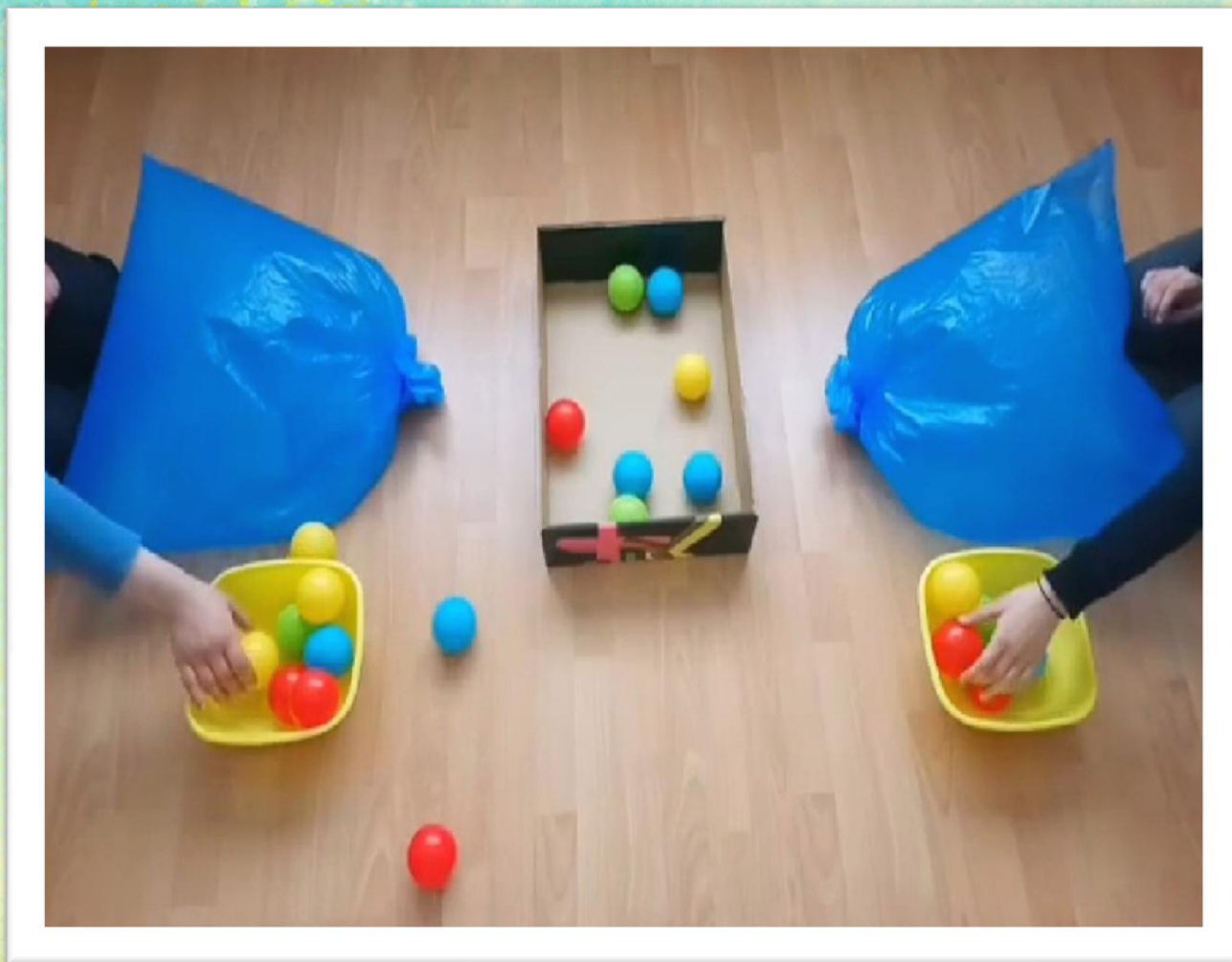
Ход игры: оба игрока по очереди надевают кольцо на носок ноги и пытаются напросить его на втулки. Победитель тот, кому удастся одеть на мишень больше колец.

Батут

Цель: развитие меткости в горизонтальную мишень.

Материал: надутые воздухом мусорные мешки, шарики пластмассовые, коробка – мишень, ёмкости с шариками.

Ход игры: Каждый игрок делает поочерёдно выстрел – ударяя по мешку, отправляет шарик в коробку. Победителем считает тот, у кого точное попадание всех шаров.

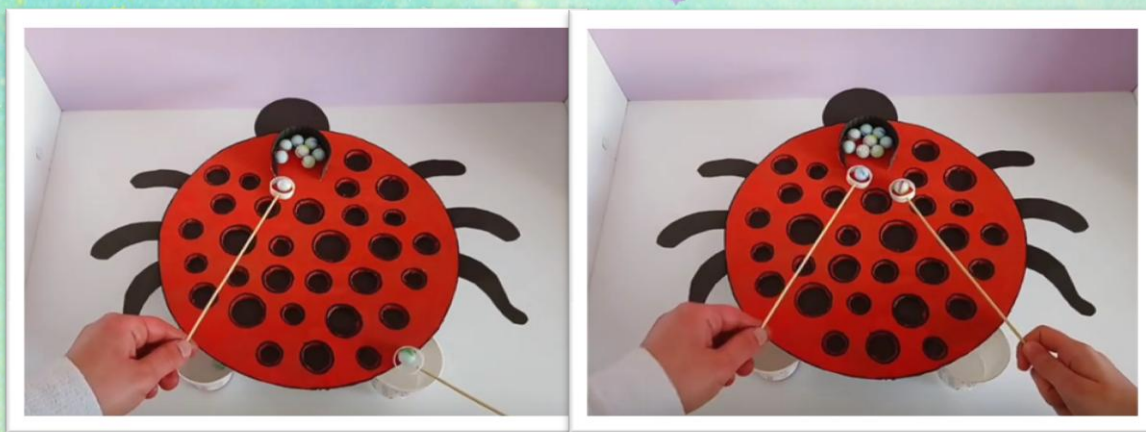


Божья коровка

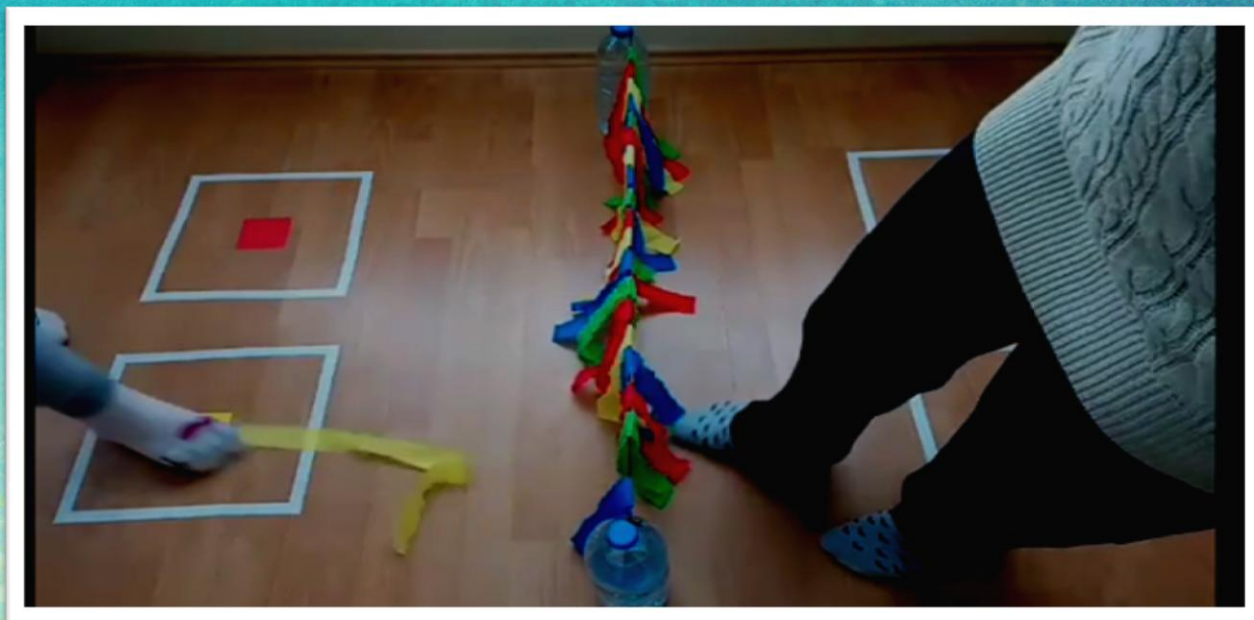
Цель: развитие мелкой моторики, внимания и координации рука-глаз. Если играть двумя руками, то получается нейроигра.

Материал: картонные склеенные два листа в форме «божьей коровки», один из которых с отверстиями, палочки для суши с кольцами от узкого скотча, два стаканчика, «попрыгунчики» - резиновые мячики.

Ход игры: Каждый игрок по очереди или один игрок двумя руками должен довести яйца божьей коровки до стаканчиков (не растеряв их). Кто насобирает больше всех, победитель. Если игрок играет двумя руками, его цель - максимально слаженно сыграть обеими руками.



Сортировка. Ленты



Цель: сортировка по цвету цветных ленточек с помощью ног. Развивающая игра на развитие мышления и опорно-двигательного аппарата.

Материал: ленточки красного, синего, зелёного и желтого цветов, две бутылки с водой и бельевой шнур, цветная самоклеющаяся бумага.

Ход игры: два игрока по очереди снимают одну ленточку ногой (можно играть двумя ногами попеременно меняя их и также можно играть босиком) необходимо снимать ленточки с верёвки и складывая их в определённый для этого сектор на полу, помеченный характерным цветом. Победителем становится тот, кто быстрее и правильнее справился с заданием.

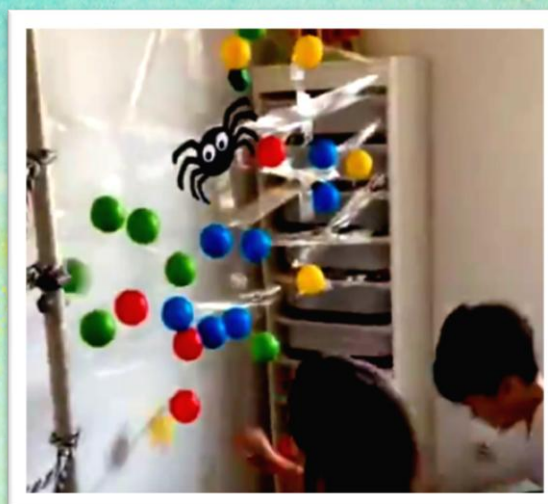


Паутина

Цель: развитие навыка метания в вертикальную мишень.

Материал: скотч, пластмассовые разноцветные шарики.

Ход игры: Игроки производят метание с усилием правой и левой рукой разноцветных шариков, так чтобы закрепить их на скотче - «паутине». Победителем объявляется тот, у кого быстрее закончатся шарики.

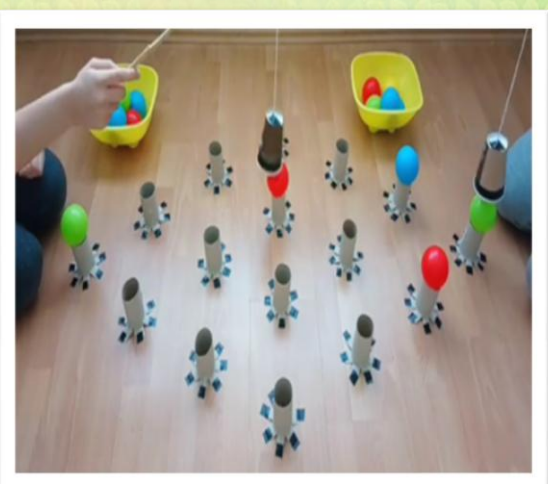
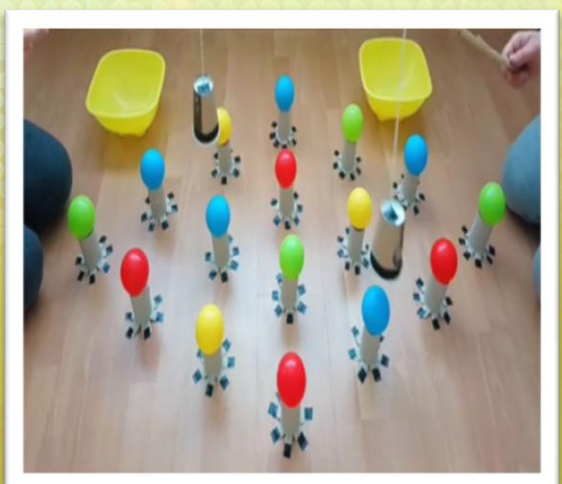


Рыбалка

Цель: поймать удочкой мяч. Игра направлена на развитие ловкости, концентрации внимания.

Материал: бумажные стаканчики, внутренние край, которых проклеен изолентой; верёвка; деревянные прутья; втулки от бумажных полотенец; пластмассовые шарики; скотч; миски.

Ход игры: Каждый игрок на скорость пытается поймать «рыбку»- шарик. Победителем объявляется тот, кто выловит больше «рыбы».



Сортировка. Горка

Цель: закрепить цвета, развивать скорость, меткость, развивающая внимание, реакцию.

Материал: полотенце, две ёмкости, цветные пластмассовые шарики двух цветов.

Ход игры: Один игрок бросает шарики на полотенце с одного края, а второй движением края полотенца - вправо или влево, сортирует по цвету.



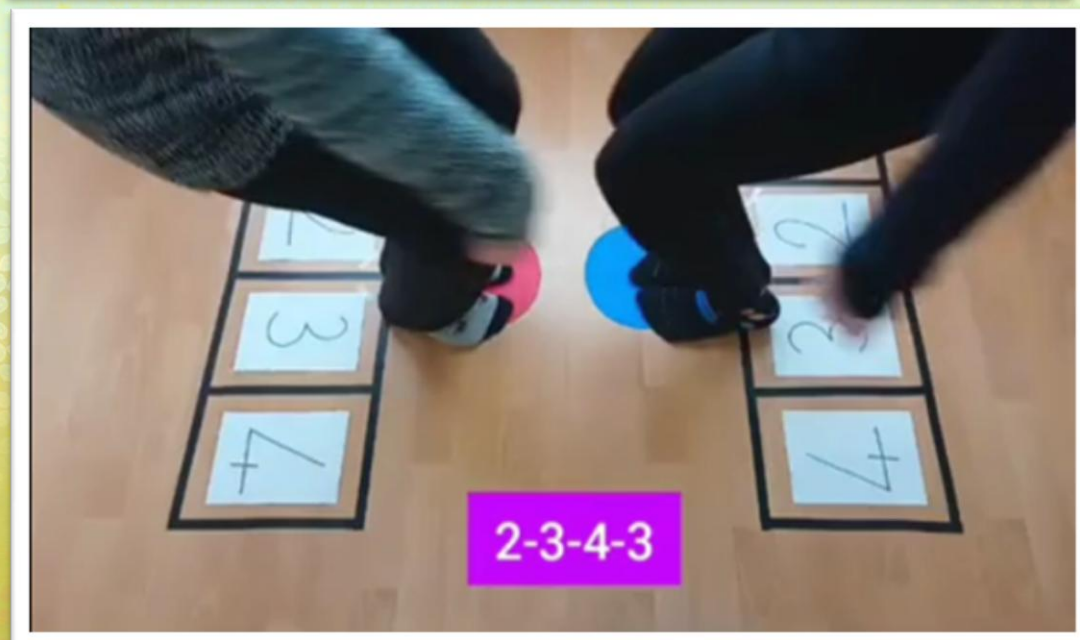
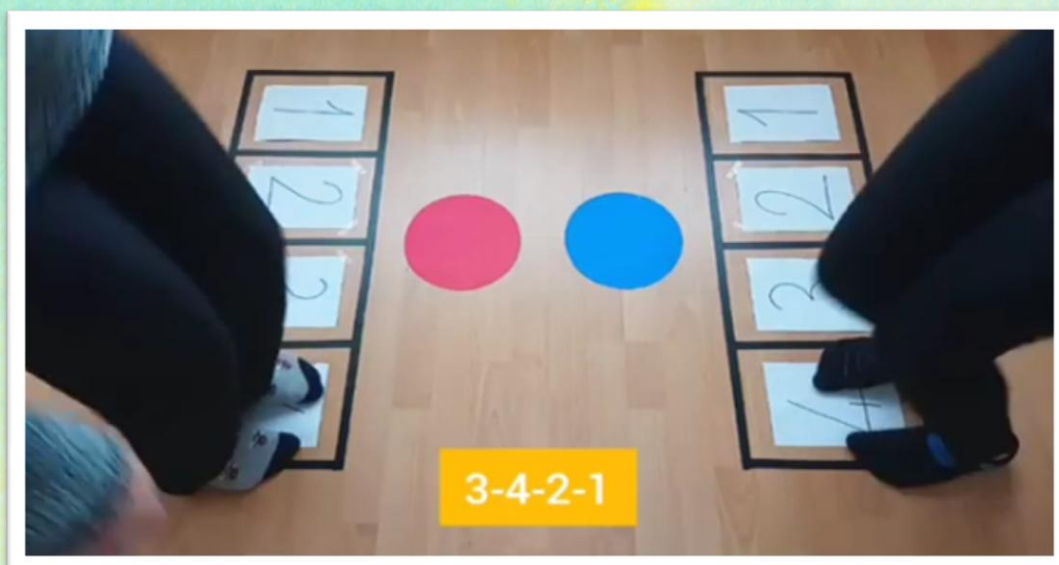
Весёлый счёт - Прыжки по цифрам

Прыжки по цифрам - по инструкции. Подвижные игры в помещении и на асфальте.

Цель: закрепить цифры, развитие ловкости и скорости реакции, памяти и умение правильно выполнять инструкцию, через двигательную активность - прыжки.

Материал: разметка квадраты с цифрам, расположить на полу в прямом и обратном порядке

Ход игры: Ведущий даёт инструкцию - порядок цифр и по команде оба игрока начинают прыгать на соответствующие по порядку цифры, в завершении инструкции, оба игрока выпрыгивают вперед в круг. Побеждает тот, кто не допустил ошибок и быстрее справился с заданием.



Мостик

Цель: развивать ловкость, координацию, равновесие, развивать мышцы стопы.

Материал: бумажные стаканчики, карандаши, изолента для разметки

Ход игры: Оба игрока по команде начинают перемещать по одному карандашу с помощью ноги, на противоположную сторону. Таким образом, выставляя «мостик». Победителем объявляется тот, кто первым закончит строительство «мостика».

