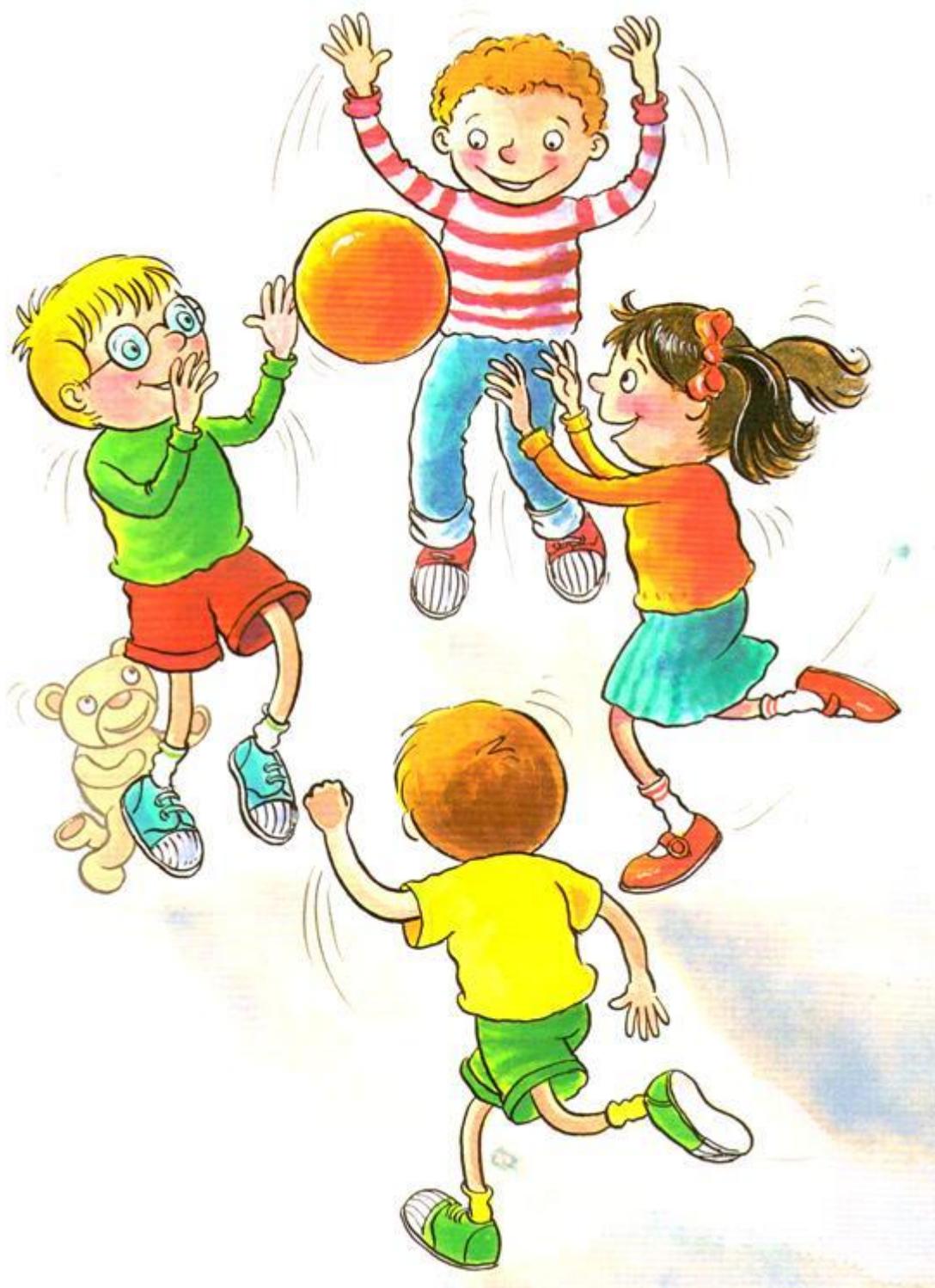


*Консультация для родителей
«Подвижные игры с детьми 3 -5 лет в семье».*



«Быстрые жучки»

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени. Зайки-прыгуны.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

Прокати мяч.

С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

Попади в круг.

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.

Кто дальше бросит.

Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него мешочек. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек вдаль.

Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.

Прокати и догони.

Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Поймай комара.

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара — поймать его.

Прокати и сбей.

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

Через ручеек.

Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого — 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек.

Брось мяч о землю и поймай.

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мячу носков ног и поймать его двумя руками.

Подвижные игры и игровые упражнения для детей 4 – 5 лет.

«Зайчата»

Ребенок изображает зайчат. Ребенок прыгает на двух ногах и произносит слова:

Скачут зайки

Скок, скок, скок,
На зеленый на лужок.
Скок, скок, скок, скок.

«Не задень»

Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (5 – 6 штук), расстояние между ними 40 см.

Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их.

«Кто дальше бросит»

Ребенок становится на исходную линию (за черту), в руках у него по одному мешочку (второй лежит у ног на полу). По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочки на дальность. Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

«Медвежата»

Ребенок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимает мяч вверх над головой.

«Пингвины»

Взрослый предлагает ребенку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м).

Игровые упражнения с мячом.

Ребенок выполняет броски мяча вверх и ловля его двумя руками, броски о землю и ловля его двумя руками.

«Школа мяча»

Виды движений:

Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.

Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.

Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

«Прокати обруч»

Взрослый становится напротив ребенка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

«Перешагни – не задень»

На пол кладутся короткие шнуры (6 — 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребенка. Взрослый предлагает ребенку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

«Пройди – не задень»

Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).

«Попади в корзину»

Ребенок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает мешочки в корзину — способ правой (левой) рукой снизу, одна нога впереди, другая сзади.

«Сбей кеглю»

Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

«Прыжки через короткую скакалку»

Ребенок выполняет прыжки через короткую скакалку — на двух ногах.

«Через ручеек»

Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребенок перепрыгивает через ручеек, поворачивается кругом и снова прыгает.