

# Консультация для родителей

## «Семейная игра как средство укрепления здоровья дошкольников»

Долгожданные выходные. Как провести их с пользой для души и тела? Планирование проведения отдыха выходных дней происходит в каждой семье с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Но, пожалуй, наиболее универсальным видом отдыха для всех членов семьи является прогулка на свежем воздухе. А если во время прогулки провести подвижную игру то она станет не только веселой, но и полезной. Подвижные игры являются самым доступным и массовым видом физических упражнений для детей. Социологи установили, что **игра** стоит на высшей ступени интересов детей. По привлекательности с ней могут соперничать только кинофильмы и книги. Однако многие современные виды развивающих игр (*компьютерные, электронные*) не способствуют **укреплению здоровья** детей и формированию тех важных нравственных качеств (взаимопомощи, честности, смелости, справедливости, и др., основа которых закладывается только в коллективных подвижных **играх**. Обычно участниками игр становятся родители, старшие братья, дедушки. А сколько радости приносят шумные увлекательные игры, в которых принимают участие взрослые и разновозрастные дети!

Огромную потребность в движениях дети обычно стремятся удовлетворить в игре. Играть для них – это прежде всего двигаться, действовать. Игры являются лучшим лекарством для детей от двигательного голода – гиподинамии, так как дети основную часть дня – около 70% времени проводят в статичном сидячем положении. Особенно это характерно для детей старшего возраста, когда идёт интенсивная подготовка к школе.

Подвижные игры являются самым универсальным и доступным средством развития двигательной сферы детей. Игры оказывают всестороннее, комплексное воздействие на организм ребёнка, способствуют не только физическому, но и нравственному, умственному, трудовому и эстетическому воспитанию **дошкольников**. При помощи различных игровых движений и ситуаций ребёнок познаёт мир, получает новую информацию и знания, осваивает речь. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус организма ребёнка, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням.

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «*выгуливание*» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Обычно стайку детей сопровождает компания взрослых, которые за время прогулки успевают обсудить массу тем и лишь краем глаза присматривать за своим чадом. Редко когда мамы и папы предлагают на прогулке детям те или иные игры. Обычно они предоставляют им почти полную свободу. Конечно, ребенок может и сам придумать элементарные, но не всегда безопасные игры: пошлепать по лужам, полазить по деревьям, подпрыгнуть, подергать листья с деревьев. Просторы парков и скверов, их зеленые лужайки и цветочные поляны вызывают особый восторг, и ребенок готов бежать и бежать куда глаза глядят. Он жаждет движения, и нужно дать ему возможность реализовать это желание.

С двух до семи лет используются разнообразные физические упражнения:

1) гимнастические: различные виды ходьбы и бега, в том числе по ограниченной площади опоры, прыжки в глубину, длину, высоту с прямого и бокового разбега, метание в горизонтальную цель на дальность, лазанье по гимнастической стенке, шесту и канату; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения и перестроения парами, в круг, шеренгу, колонну и др. ; танцевальные упражнения;)

2) подвижные игры бессюжетные (типа «Добеги до флажка», «Ловишки») и сюжетные (типа «Гуси-лебеди», «Два мороза»); элементы спортивных игр (*городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, футбол, хоккей*);

3) спортивные упражнения: езда на велосипеде, самокате, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание;

4) простейший туризм: пешие и лыжные прогулки.

Самое лучшее, что можно посоветовать для удовлетворения потребности двигательной активности, - подвижные игры: они удовлетворяют страсть ребенка к движению. В ходе игры дети получают необходимую мышечную нагрузку и положительные впечатления, при этом избегая эмоциональных и двигательных перегрузок и находясь в поле зрения взрослых.

Для веселой прогулки большой мяч просто не заменяем: его можно использовать в разных подвижных **играх**. Самым маленьким можно дать задание докатить мяч до дерева, скамейки или до мамы, попрыгать, как прыгает мячик; поучится бросать мяч друг другу, перебрасывать мяч через препятствие или подбрасывать вверх. Учите ребенка делать замах и бросать мяч вдаль. Бросок в цель использовать для старших детей, так как он требует более сложной координации. Цель может быть горизонтальной и вертикальной, используйте подручные **средства** (*круг, нарисованный мелом на асфальте или постройке*).

Не стесняйтесь показывать пример своему ребенку.

Покажите разные способы бросания мяча: от груди, из-за головы, снизу.

Устройте игру через перешагивания и перепрыгивания через препятствия: бордюр, ручеек, лужицу, ветку, линию, нарисованную на песке или асфальте.

Организуйте для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе.

В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться.

Скамейка, по которой можно катать друг другу мяч, ползать, подлезать под скамью, перелезть через нее.

Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них.

Подвижные игры в зимнее время могут служить также целями закаливания. Комплексное воздействие прохладного воздуха и физических упражнений является одним из существенных способов закаливания. Если ребенок активно играет, то процесс закаливания происходит естественно и просто. Движение, так же как и холодный воздух, вызывает усиленную работу сердца, легких, и других важных органов. **Игра** вызывает эмоциональный подъем, заставляет работать высшие нервные центры. Это совместное действие воздуха и движения дает наилучший эффект.

Детям нравится метание снежками, снежные постройки, прокатывание снежков через снежный туннель, катание на санках. Подвижные игры зимой должны строиться на доступных детям движениях. Наиболее простыми являются бег, ходьба, подпрыгивание на двух ногах, перепрыгивание через незначительное препятствие, перелезание. Эти движения хороши еще тем, что они увлекают в действие весь организм и тем самым согревают детей. Хороши такие

подвижные игры, как «*Мы веселые ребята*», «*Зайцы и волк*», правила которых обязывают всех быть активными. Для того чтобы игра доставляла удовольствие играющим и была средством формирования нравственных качеств, необходимо строго соблюдать все правила. Надо отметить, что дети являются более требовательными к соблюдению правил, чем взрослые, они не терпят компромиссов.

Поэтому их решения бывают более суровыми (*исключение из игры тех, кто подсмотрел, обманул, толкнул, и т. п.*).

В хорошую погоду организовать семейный отдых лучше всего на открытом воздухе. А если на улице ненастье? В этом случае игры можно организовать и дома. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры игры отбираются малой и средней подвижности. Это могут быть игры в кольцеброс, дартс, кегли. Можно организовать русские народные игры «*Жмурки*», «*Прятки*», «*Море волнуется*» и другие.

Таким образом, организация семейных выходных в виде прогулки с подвижными играми имеет целый ряд положительных компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, познавательный, эстетический. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

### **Малоподвижные игры:**

**“Иду искать”**

Игроки становятся в круг, а водящего-жмурку с завязанными глазами ставят посередине и поворачивают несколько раз, чтобы он потерял ориентировку. Затем все тихо отходят,

мурка, проговорив «*Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать!*» - начинает ловить игроков. Игрокам разрешается подавать разные звуки, звенеть колокольчиком.

### **“Найди меня”**

Игроков должно быть не меньше четырех. Водящий становится лицом к стене или в какой-нибудь угол и закрывает лицо руками. Игроки тихо разбегаются в разные стороны и прячутся. Водящий спрашивает: «*Пора?*». Все, кто успел спрятаться, молчат, а кто еще не успел, отвечают: «*Не пора!*». Так водящий спрашивает до тех пор, пока не услышит ответ. Тогда он говорит: «*Пора, не пора, иду со двора,*» - и идет искать. Всех найденных он громко называет по имени, они покидают свои убежища, направляются в дом, и ждут, пока не будет найден последний игрок.

### **“Волны”**

Игроки разбегаются и становятся на свои места, обозначенные кружком. Водящий ходит между играющими, выполняя разные движения. Он подходит к играющим и со словами “*Море волнуется*” кладет руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий, идут за ним, выполняя те же движения. Такие играющие все уходят со своих мест. Водящий уводит их как можно дальше от кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро говорит: «*Море спокойно*». Водящий и играющие бегут занимать кружки. Тот, кто не успел занять кружок, становится ведущим.

### **Подвижные игры:**

Быстро в домик. Ребята самостоятельно или с помощью взрослого выбирают для себя домики (*скамейку, бревно, пенек*) и находятся в них. В одном домике может быть двое детей. По сигналу выбегают на площадку, бегают, изображая ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и над головой, зайчиков (подпрыгивают на двух ногах, самолеты (*бегают с поднятыми в стороны руками*). По сигналу «*Найди домик!*» быстро разбегаются, занимая домики.

Сколько шагов. Детям предлагается задание – выбрать какое-нибудь дерево и попробовать определить на глаз, сколько до него шагов. Затем расстояние измеряется шагами. Побеждает тот, кто назвал наиболее близкое к правильному число шагов.

### **“Веселые ребята”**

Все стоят по кругу, назначают водящего. **Играющие** идут по кругу и говорят:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три-лови!

На последнем слове все разбегаются, а водящий их догоняет.

Спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натошак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно

пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за 1,5-2 часа до ночного сна.

После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного: закаливающего воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект. Приступая к занятиям, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон - вот зрительно контролируемый барометр правильной физической нагрузки. При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.

Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются (*во вред здоровью*). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью.

Родители также должны уметь оказывать первую помощь при несчастных случаях.

Общество – это мы и наши дети. И от нас, взрослых, зависит, как эти судьбы сложатся, как разовьется творческий потенциал каждого конкретного ребенка. А для этого необходимо, чтобы игра в период дошкольного детства была важнейшей и неотъемлемой частью процесса воспитания. Ведь дети играют, как дышат. Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются



навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни!