Консультация для родителей  
**«Проведение подвижных игр в домашних условиях».**

С момента рождения ребенок стремится к движению. Младенцы и дети постарше познают мир ползая, лазая, бегая. Использование простых, но разнообразных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился свободно владеть своим телом, его движения стали красивыми, легкими и  уверенными. Физическая активность не только разовьет у ребенка ловкость, быстроту, гибкость, но и улучшит его внимание, память, расширит представление об окружающем мире.

Малыши часто ходят неравномерным шагом, шаркая ногами и опустив голову, при ползании не получается ритмичного чередования рук и ног. Такие упражнения – хорошая профилактика плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний, которые часто встречаются в детском возрасте и вызваны недостатком двигательной активности.

Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчат знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не споткнуться, сильному – далеко бросить мяч, быстрому – догнать бабочку. Кроме того, подвижная – источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться со взрослыми и детьми.

 Вначале ребенок выполняет упражнения только с помощью взрослого, постепенно эта помощь уменьшается: по мере того как движения ребенка становятся более точными, его сила, выносливость и настойчивость заметно вырастают. Для развития общей двигательной активности, ловкости, точности движений, практического мышления и глазомера полезны игры с предметами (обручем, кеглями и т. д.) Для развития чувства равновесия надо побуждать ребенка ходить по ограниченной поверхности: на прогулке – по доске, узкой дорожке; дома – по кромке ковра, между веревочками, которые можно положить по – разному.

Следует использовать особенности каждого времени года:

Зимой – катание на санках, метание снежков;

Весной и осенью – бег, прыжки, прогулки;

Летом – игры на свежем воздухе.

Важно следить за физической нагрузкой ребенка, всячески поощряя двигательную активность, но избегать перевозбуждения. Одежда не должна сковывать движения ребенка. Нужно, чтобы в любой одежде, независимо от времени года, малыш чувствовал себя уютно и свободно.  Не следует тщательно оберегать его от холода, закутывать так, чтобы он не мог повернуться. Такому ребенку трудно играть, он скучает, капризничает, а из-за неподвижности действительно быстро охлаждается.

 Поиграйте с детьми в эти игры.   
**«Найди флажок».**   
**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве, выполнять действия по указанию воспитателя, реагировать на сигнал.   
**Описание игры:**

Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты, закрывают глаза.

Воспитатель раскладывает флажки в разных местах, говорит: «Ищите флажки». Дети открывают глаза, ходят по комнате и ищут. Нашедшие подходят к воспитателю.

**«Птички летают».**   
**Цель:** учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать в рассыпную, действовать только по сигналу, приучать малышей помогать друг другу.  
**Описание игры:**

Дети становятся на небольшое возвышение – доску , кубики, бруски (высота 5-10 см) – по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «Солнышко светит!». Все птички вылетают, ищут зернышки. Когда воспитатель говорит: «Пошел дождик», дети убегают на свои места.

**«У медведя во бору.»**   
**Цель:** развивать речевую активность у детей, умение соотносить свои действия со словами.   
**Описание игры:**

Воспитатель выбирает медведя (сидит на стульчике) в противоположной стороне группы стоят ребята и начинают произносить слова, постепенно приближаясь к медведю:

У медведя во бору,

Грибы, ягоды, беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.

**«Обезьянки».**   
**Цель:** развивать координацию движений, учить лазать по лестнице – стремянке , развивать ловкость, учить действовать поочередно.   
**Описание игры:**

Дети сидят на стульчиках, воспитатель читает стихотворение:

«Лучшие качели гибкие лианы –

Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь век качается

Да – да – да,

Тот не огорчается – никогда.

Дети по одному взбираются на «дерево» лесенку. Другие смотрят, каждый пробует лазать.

**«Принеси предмет».**   
**Цель:** учить детей ходить и бегать небольшими группами в определенном направлении, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.   
**Описание игры:**

Воспитатель просит кого-либо из детей принести игрушку, предметы положенные заранее другой стороне комнаты. Когда ребенок принесет предмет, воспитатель благодарит его и просит назвать предмет, а затем просит отнести его на место. Другой ребенок приносит другой предмет.

**«Доползи до погремушки».**   
**Цель:** приучать ползать вверх по наклонной доске, упражнять в ползании, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, повышать двигательную активность.   
**Описание игры:**

Дети сидят на стульчиках у одного конца наклонной доски, на другом конце, который повыше лежит игрушка. Воспитатель предлагает детям доползти по мостику за игрушкой. Малыш доползает до игрушки и сползает с ней вниз

**«Солнышко и дождик»**   
**Цель:** учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.   
**Описание игры:**

Дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит: «Солнышко идите гулять». Дети ходят и бегают. После слов: « Дождик! Скорей домой» дети бегут на свои места. Игра повторяется.

**«По тропинке».**

Цель: учить ходить по ограниченной поверхности, ходить, не наталкиваясь и не мешая друг другу, двигаться ритмично.

**Описание игры:**

На полу на расстоянии 25 – 30 см друг от друга проводят две параллельные линии. Воспитатель говорит, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.

**«Вороны».**   
**Цель:** развитие способности к подражанию, умения ритмично двигаться.   
**Ход игры:**

Дети изображают ворон, они стоят «стайкой» и подражают всем движениям взрослого, который поет или говорит:

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны.

«Кар-кар-кар!» .

(дети бегают по комнате, размахивают ручками, как крыльями)

Целый день они кричали,

Спать ребяткам не давали.

«Кар-кар-кар!» .

Только к ночи умолкают,

Спят вороны, отдыхают.

Тихо. «Кар-кар-кар!» .

(садятся на корточки, ручки под щечку, засыпают).   
  
**«Лохматый пес».**   
**Цель:** учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться  ловящему, не толкаясь.   
**Описание игры:**

Дети сидят или стоят на одной стороне зала. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает пса. Дети гуськом тихонько подходят к нему:

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: «Что же будет?».

После слов пес вскакивает и ловит детей.   
  
**«Догони мяч».**   
**Цель:** Приучать догонять мяч, переходить от ходьбы к бегу, бегать в определенном направлении, изменять направление движения.   
**Описание игры:**

Воспитатель катит мяч по полу и поет:

- Мой синий мяч, красивый мяч

На месте не сидит!

Схвачу его, пущу его,

И снова он лежит.

«Лена догони мяч, возьми его на руки и принеси сюда».  Воспитатель может катить несколько мячей, а дети их должны собрать.