

Подвижные игры дома с малышом.



Гимнаст

Цели игры: развитие координации и точности движений, цепкости рук, развитие зрительного анализаторов, массаж активных зон ладоней рук, умения ориентироваться, укрепление мышц тела.

Необходимые материалы и наглядные пособия: перекладина.

Родителям на заметку. Если у ребенка возникает страх, не стоит настаивать на продолжении игры или упражнений и тем более иронизировать или стыдить.

Рекомендации: взрослые обязательно должны страховать ребенка.

Ход игры: играйте дома, поднимите малыша на уровень перекладины, пусть он зацепится руками, затем осторожно отпустите ребенка, чтобы он смог висеть самостоятельно. После того как он освоится, можно ему показать, как можно подтягиваться на перекладине, при этом вы помогаете ребенку справиться с подъемом тела, поддерживая его и поднимая вверх. При подъеме вверх можно приговаривать:

Зацепился очень крепко,
Впился, словно я прищепка.
Руки цепки,
Мышцы крепки.
Повисел и подтянулся,

Влево, вправо повернулся.
Повисел еще немного,
Папа смотрит очень строго.
Говорит: «Пора идти»,
А мне с папой по пути.

При этом подбадривайте малыша, хвалите за успехи и возможные достижения.

Играем на прогулке. Ход игры такой же, как и при игре дома. Следите, чтобы малыш не поранился о металлическую перекладину. Желательно, чтобы папа показал малышу, как необходимо подтягиваться и висеть на перекладине, какие упражнения можно выполнять в положении вис на перекладине. Одобрение и похвала крайне необходимы ребенку.

Важно знать, что, когда ребенок просто висит на перекладине, расслабляются мышцы спины, межпозвоночные связки и мышцы, что способствует правильной осанке и отдыху мышц позвоночника.

Родителям на заметку. Центр равновесия у ребенка несовершенен. Игры, направленные на развитие чувства равновесия, должны проводиться при обязательной страховке детей взрослыми.

Канатоходец

Цель игры: развитие координации движения, «равновесия», тактильной чувствительности стоп.

Необходимые материалы и наглядные пособия: веревочка или мелок, легкий платок.

Рекомендации: играть лучше всего босиком или тонких носочках.

Ход игры: расскажите ребенку сказку о канатоходце, о том, какой он ловкий. Предложите малышу потренироваться, чтобы быть ловким, как канатоходец. На полу разложите веревку, желательно по прямой. Попросите ребенка пройти по веревке и не упасть (не сходить с веревки). Покажите малышу, как могут помочь в данной ситуации руки. В конце пути похвалите его за ловкость. Усложните задачу, предложите малышу пройти по «канату» с завязанными глазами. Завяжите ребенку глаза легким платком, и пусть он попытается пройти по «канату». Контроль над правильностью выполнения предоставлен рецепторам стоп малыша. Первое время страхуйте малыша, будьте рядом, а с закрытыми глазами ребенок наиболее уязвим. В конце пути обязательно похвалите «канатоходца» за ловкость и смелость.

Играть можно и на прогулке, тогда вместо веревки используйте нарисованную мелом черту, причем предоставьте ребенку возможность самому нарисовать «канат», а потом по нему пройти. В конце игры обязательна похвала.

Тигренок (котенок)

Цели игры: укрепление мышц спины, развитие координации движений, воображения.

Необходимые материалы и наглядные пособия: одеяло, игрушечная кошка.

Ход игры: попросите ребенка показать, как ходит кошка. Наблюдайте, что будет делать ребенок в роли животного, как будет себя вести, как будет передвигаться. Попросите малыша показать, как двигается кошка, на примере игрушки.

Расскажите малышу, что живет в Африке большая кошка-тигр, которая говорит «р-р-р» вместо «мяу». Попросите ребенка показать, как будет себя вести тигр, если он попадет к вам в квартиру, что он ест, где будет спать и т. д. При этом прочитайте ребенку стихотворение:

Вы не стойте очень близко,
Я тигренок, а не киска.

Похвалите «тигренка» за то, что он знает правила поведения большой кошки в квартире и им следует.

Кто быстрее соберет игрушки

Цель игры: развитие умения ориентироваться, соревновательного процесса.

Необходимые материалы и наглядные пособия: игрушки, пустые коробки.

Рекомендации: играйте всей семьей.

Ход игры: аккуратно из коробки на ковер или на пол положите игрушки (ребенок не должен видеть, что это Вы положили их). Обыграйте ситуацию так, что игрушкам надоело лежать в коробке и они захотели погулять, но они устали и не могут забраться в коробку обратно. Предложите ребенку помочь им попасть домой, в коробку. Как только малыш начнет собирать игрушки, предложите ему складывать их наперегонки. В конце игры сосчитайте, кто больше собрал игрушек, Похвалите победителя.

Сначала игра используется как самостоятельная игра, в дальнейшем ее применяют в тот момент, когда приучают ребенка собирать и убирать игрушки после игры. После игры, когда необходимо навести порядок в комнате, предложите малышу сыграть в эту игру, он с удовольствием ее подхватит, а победителя определит подсчет. После того как игрушки собраны, поставьте коробку с ними на место.

