

# Энциклопедия для родителей

*Гришина  
Елена Владимировна,  
воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №7»*



# Физическое развитие

*Здоровье и физическое развитие ребёнка для любящих родителей, которые желают своему чаду только лучшего, всегда будет на первом месте. Недаром говорят, что в здоровом теле - здоровый дух. Физическое развитие детей предусматривает активный образ жизни, прогулки на свежем воздухе, занятия в спортивных секциях и кружках. Здоровье и физическое развитие ребёнка нужно просто поддерживать и своевременно диагностировать возможные отклонения, чтобы обратиться к специалисту за консультацией. Как совершается физическое воспитание и развитие ребёнка стоит знать всем ответственным родителям, которые хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Важно вовремя приучить малыша делать физическую зарядку, чтобы это стало его главной привычкой на всю жизнь, а не обузой. Как правильно объяснить малышу всю значительность физических упражнений, какие нагрузки и в каком возрасте можно применять, знают только специалисты. Именно эту информацию вы сможете почерпнуть в этих разделах.*



*Не забывайте, что физическое развитие детей имеет свои особенности и совершается в комплексе с правильным питанием и организацией отдыха после нагрузок. Стоит отметить, что особенности физического развития детей индивидуальны, каждый рождается со своими возможностями и выносливостью. Изучив материалы, вы непременно сможете составить индивидуальный план и график, по которому будете развивать своего малыша. Не забывайте, что каждый ребёнок нуждается в физической активности. Если ваш ребёнок не может усидеть на одном месте, не ругайте его за это. Лучше придумайте какую-то весёлую игру, побегайте вместе с ним. Тем самым, вы станете друг другу ближе, и сделаете ещё один шаг навстречу счастливой и здоровой жизни.*



# *Развитие крупной моторики у детей*



Елена Гришина

*В последнее время очень много говорят о развитии мелкой моторики, а крупная или общая моторика остается в тени. Но она начинает развиваться гораздо раньше мелкой и имеет не менее важное значение во всестороннем развитии ребенка.*

### ***ЧТО ТАКОЕ ОБЩАЯ МОТОРИКА?***

*В основе того, что называется общей моторикой лежит движение крупных мышц. Эта моторика закладывает базу для физического развития человеческого организма. На этой основе чуть позже будет происходить развитие более точных движений, которые и являются мелкой моторикой.*

*Развитие крупных мышц начинается вскоре после рождения ребенка. Сначала развиваются мышцы, отвечающие за движения глазами, потом за повороты головой и кроха может удерживать, а затем и вращать головой. Потом развитие мышц постепенно опускается вниз: плечи и руки (ребенок поднимается на локтях), туловище (малыш осваивает повороты со спины на живот и наоборот), ноги (садиться, ползает и идет, наклоняется, прыгает). И все это крупная моторика. Без нее ребенку будет невозможно выполнять какие-либо мелкие движения. В связи с этим сложно недооценить важность развития крупной моторики у детей дошкольного возраста.*

### ***Плюсы развития крупной моторики:***

*➤ Совершенствование вестибулярного аппарата ребёнка. Физически развитый дошкольник увереннее чувствует себя при освоении новых движений, а значит будет более уверенным в себе и успешным в коллективе.*



- Укрепление всех крупных мышц и суставов.
- Подготовка к выполнению действий с мелкой моторикой. Трудно научиться держать ложку или вилку, карандаш или ручку, если мышцы руки слабы.
- Содействует речевому развитию.
- Обеспечивается развитие зрительного и слухового внимания ребенка.
- Формируется межполушарное взаимодействие. Это будет востребовано в школьные годы, когда разные учебные предметы требуют работы разных полушарий головного мозга.
- У детей складывается образ собственного тела.

### **КАК ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ?**

Существует большое количество разнообразных игр и упражнений, которые помогут развивать общую моторику у детей дошкольного возраста.

- Физическая зарядка. Выполнение всевозможных упражнений на повороты и наклоны, хождение на носках и пятках, махи и приседания, прыжки и скрещивания рук помогают научиться и контролировать своё тело и развивать крупные мышцы.
- Игры с использованием мяча. Его можно катать, бросать и ловить, с ним приседать и наклоняться, выполнять упражнения сидя на мяче, прыгать на гимнастическом мяче.



➤ Игры со скакалкой и резинкой также помогут в развитии внимательности и координации движений

➤ Игры на бросание и попадание в цель. Мячи, кольца, игра в городки, дартс и стрелы, бадминтон помогут почувствовать свое тело и развить глазомер.

➤ Занятие танцами, спортивными играми, езда на велосипеде и самокате, роликах и коньках - все это способствует укреплению и развитию мышечного аппарата ребенка.

➤ Упражнения на зеркальное копирование движений позволит развить реакцию и научиться чувствовать свое тело в игровой и весёлой форме.

**Не только упражнения развивают крупную моторику.**

Научиться владеть своим телом и развивать общую моторику у дошколят можно и приобщая их к домашнему труду. Протереть пыль, пропылесосить, подмести веником или помыть пол, помыть посуду, полить цветы, развесить постиранное белье на веревочку - всё это просто, когда давно научился, а для ребенка это будет отличной тренировкой крупных мышц. И при этом он будет чувствовать себя взрослым, потому что не тренируется, а как мама и папа выполняет взрослые дела.



## *Влияние спорта на детей*



Елена Гришина

Важным фактором полноценного и гармоничного развития ребенка признается двигательная активность. Движение, физкультура и спорт — это возможность дать ребенку жизненно необходимую для организма нагрузку.

### **ПОСЛЕДСТВИЯ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ**

Малая физическая активность ребенка может привести к ряду серьезных изменений в его организме.

✓ Первым и особенно важным пунктом является отражение сидячего образа жизни на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При отсутствии движения дыхание замедляется и становится поверхностным. Это приводит к снижению обмена веществ.

✓ Происходит застой крови в ногах, что понижает работоспособность всего организма и в первую очередь мозга. У ребенка снижается внимание, ослабевают память, увеличивается время для поиска правильного решения.

✓ Организм детей, которые не получают достаточного движения, теряет способность сопротивляться инфекционным заболеваниям.



✓ С учетом того, что питание таких детей зачастую не сбалансировано и перенасыщено углеводами и жирами, то возникает угроза ожирения.

✓ Малоподвижные дети отличаются слабой мускулатурой. В связи с этим они не могут долго удерживать тело в правильном положении. Итогом этого становится искривление осанки.

### **ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ДЕТЕЙ**

Кроме того, что дети, занимающиеся спортом, не подвержены тем рискам, которые были упомянуты, каждый вид спортивных занятий по – своему воздействует на ребёнка. В связи с тем, что влияние спорта на детей различно, можно подобрать для каждого конкретного ребёнка тот, который окажется ему более полезным.

➤ Плавание способно успокоить нервную систему, снижая агрессивность и гиперактивность. Это отличный способ закалить ребёнка и снять нагрузку на позвоночник.

➤ Фигурное катание также поможет укрепить иммунитет детей. У детей формируется правильная осанка, развивается гибкость и ловкость. Этот вид спорта учит правильно падать, так чтобы избежать травмы.



➤ Гимнастика при занятиях на любительском уровне направлена на укрепление мышц, поддержание правильной осанки, развитие координации и гибкости.

➤ Танцевальная аэробика способна укрепить общее здоровье ребёнка. У детей развивается реакция и творческие способности. Дети учатся контролировать своё тело.

➤ Йога для детей оказывает положительное воздействие на нервную систему ребёнка. Такие занятия помогают развитию пространственного восприятия мира. Дети узнают скрытые возможности собственного тела. У них наблюдается повышение самоуважения и чувства уверенности.

➤ Боевые искусства направлены на развитие психологических и физических навыков, дающих возможность постоять за себя.

Влияние спорта на развитие ребёнка, бесспорно, положительное. Кроме каких - либо особенных воздействий на организм детей, все виды спорта учат поведению при соревнованиях. Как вести себя при победе и как при проигрыше. Воспитывает уважение к чужим победам и способность делать комплименты более успешным соперникам.



*К тому же занятия спортом необязательно должны быть профессиональными. Если дети получают от занятий удовольствие, у них крепкое здоровье и красивая фигура, то это уже достаточное приобретение.*

### ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ***

*Особое место в развитии детей отводится спортивным играм, которые помимо положительного влияния на здоровье, способствуют развитию других сфер жизни ребёнка.*

- ❖ В процессе игры дети следуют правилам и учатся анализировать конкретную ситуацию. Это способствует развитию аналитических способностей.*
- ❖ Дети учатся действовать сообща, что способствует обретению навыков коммуникации.*
- ❖ Подчинение правилам развивает силу воли, выдержку и самообладание.*
- ❖ Спортивные игры дают возможность развить у детей чувство соперничества.*



## *Каким видом спорта заняться ребёнку*



*Когда ребёнок маленький, родители стараются развить его способности в разных направлениях: творческих, умственных и конечно спортивных. Поначалу это просто массаж и зарядка, но со временем спорт становится неотъемлемой частью каждого ребёнка. Как правильно выбрать спортивную секцию, чтобы это шло ребёнку на пользу, а не стало для него мучением. Выбор должен быть во благо ребёнка, а не желаний родителей.*

### **ОТЧЕГО ЗАВИСИТ В КАКОЙ ВИД СПОРТА ОТДАТЬ РЕБЁНКА**

*Прежде всего нужно внимательно понаблюдать за ребёнком. Если для него важен не его личный результат, а команда, где все работают как один механизм, тогда ребёнку нужно идти в командный спорт. А когда ему скучно работать в команде, и он только желает личных индивидуальных побед, тогда ему прямая дорога на индивидуальные виды спорта.*

*Немало важным является физическое здоровье ребёнка. Поскольку спорт предусматривает усиленные тренировки, проведение большого количества времени в спортивном зале или в бассейне нужно, чтобы все органы работали как часы. Поэтому если ребёнок не подготовлен, нужно дозировать уровень нагрузок и параллельно наблюдаться у врача, чтобы был контроль во всём.*



*Итак, основными критериями выбора секции спорта для ребёнка 5-7 лет можно выделить:*

- ❖ физическое состояние и возможности ребёнка*
- ❖ индивидуальные особенности (дисциплина, выносливость, лидерские качества)*
- ❖ желание самого ребёнка, а не родителей*
- ❖ пол ребёнка*
- ❖ финансовые возможности (есть довольно дорогие виды спорта).*

*Если учесть все предпосылки, можно с уверенностью сказать, что надо вести на этот вид спорта. Результат работы будет виден позже, главное, что ребёнок будет здоров и доволен.*

### **КАКИМ ВИДОМ СПОРТА ЗАНЯТЬСЯ РЕБЁНКУ В 5-7 ЛЕТ?**

*Спорт - это всегда испытание. И лучше его начинать в раннем детстве. Пока ещё организм ребёнка формируется, можно заложить в него тот стержень, который будет держать его во всей спортивной карьере. Решая в какой вид спорта отдать ребёнка нужно учитывать, **что плавание лучше начинать уже в 5-6 лет.***



Дети в таком возрасте ещё способны побороть в себе боязнь воды и стать даже очень хорошими пловцами. Такой вид спорта улучшает работу сердца, основных мышц, не давая особой нагрузки на кости.

**Гимнастика** подойдёт всем, прежде всего девочкам.

Художественной гимнастикой нужно заниматься с очень раннего возраста. Уже в 5 надо сидеть на шпагате и исполнять гимнастические элементы. Главными требованиями Гимнастики к спортсменкам – выносливость и дисциплина. Так как тренировки проходят трижды в неделю, отдыхать надо тоже по графику.



Если говорить о мальчиках, но и в последнее время и девочки заинтересованы в таком виде спорта, как **футбол**. Как только мальчик становится на ноги и начинает самостоятельно двигаться он уже забивает голы дома. Такой вид спорт для ребёнка 5-7 лет, особенно мальчика просто незаменим. Здесь и скорость передвижения, и быстрота реакции и работа в команде и взаимопонимание, и выносливость. К тому же в футбол можно играть где угодно: во дворе, в спортзале, на лужайке или на спортивной площадке.



Елена Гришина



*Из индивидуальных видов спорта всё популярнее становится занятие боевыми искусствами. Все они формируют силу духа, физическую выносливость и умение защитить себя в самых экстремальных ситуациях. С боевых искусств раньше всего можно начинать заниматься карате, тхэквондо. Они способствуют развитию мировосприятия и понимания себя как частицу вселенной.*



Елена Гришина

# *Обучение плаванию детей дошкольного возраста*



Елена Гришина

Плавание для большинства людей стоит на уровне с тем как он ходит и бежит. Обучаться плаванию желательно в раннем возрасте, так как со временем человеческий страх перед водой становится больше и с каждым разом удерживаться на воде сложнее. По этому, многие люди, которые в детстве так и не научились плавать, не умеют этого и до сих пор.

### **В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

В первую очередь положительное влияние заключается в том, что при регулярных занятиях происходит физическая нагрузка на организм. Обучение детей плаванию **благоприятно влияет на закаливание организма** и с тем благотворно влияет на дыхательную систему и кровообращение, способствует развитию мускулатуры у ребенка. Плавание **оптимальный способ борьбы со сколиозом и искривлением осанки ребенка**, так как в воде, на позвоночник не действует ни какая нагрузка. Польза плавания для детей заключается так же в способности тренировать фигуру ребенка с каждым занятием и успокоения эмоционального состояния ребенка. Ведь во время плавания происходит самый настоящий массаж с использованием воды, который способствует расслаблению нервных окончаний и тела в целом. Так после плавания можно наблюдать регуляцию и стабилизацию сна ребенка.



Самое главное преимущество в данном виде спорта это закаливание иммунитета. Как показывает статистика, дети, регулярно занимающиеся плаванием, менее подвержены заболеваниям своих ровесников, они реже простужаются и переохлаждаются.

Проводить обучение можно как в бассейнах, так и на открытом пространстве на речке или озерах. В таком случае родители сами смогут наблюдать процесс обучения плаванию своего ребенка и принимать в нем активное участие.

### **Обучение плаванию детей дошкольного возраста родителями**

Если родители хотят принять участие в обучении детей плаванию дошкольного возраста, то необходимо усвоить несколько простых принципов.

Для начала необходимо дать ребенку привыкнуть к воде и побороть свой страх. Сделать это можно с помощью игр на воде. Для плавания следует выбирать водоемы с ровным дном. Не следует увлекаться долгим нахождением ребенка в воде, это чревато переохлаждением. Начинать обучение стоит с десяти минут, при этом вода, в которой находится ребенок, должна быть не прохладнее двадцати трех градусов, а температура воздуха должна быть на пять градусов выше.



*Если есть признаки того что ребенок замерз, следует выводить его с воды и дать возможность согреться.*

*Лучше всего начинать учиться плавать на море, так как соленая вода способствует удерживанию тела на воде, но соль, содержащаяся в морской воде, может раздражать слизистые при нырянии. В помощь родителям, которые стремятся научить своего ребенка плавать, станет надувной арсенал для плавания. Ребенку легче будет учиться плавать с помощью кругов, нарукавников, матрасов. С их помощью ребенку проще будет удерживаться на воде.*

*Внушительным методом обучения ребенка плавать есть необходимость показать и проработать с ним упражнения плавательного характера на суше, это не составит особого труда. И только отретенировав их на суше можно браться за практику в воде. После того как ребенок освоил навыки плавания с помощью кругов и нарукавников, можно предложить ему плавать без их помощи и с Вашей подстраховкой.*

*Как видно, что именно плавание и регулярные тренировки самый оптимальный вариант для здоровья ребенка. Ведь в этом возрасте у ребенка меньше страхов и большая способность к обучению. А список положительных характеристик еще раз убеждает в том, что это действительно верное решение.*

## *Как научить ребёнка кататься на коньках*





*Какой же вид отдыха предпочти в зимнее время года - катание на коньках! Это и для здоровья хорошо, и отдых на свежем воздухе! Катание на коньках для взрослого человека, который с легкостью выполняет реверансы, не представляет никакой сложности. «А как научить ребенка кататься на коньках?!» - задаются таким вопросом многие родители. Давайте рассмотрим с вами некоторые нюансы:*

- возраст, с которого ребенку можно кататься на коньках;*
- как выбрать коньки для ребенка;*
- учимся правильно падать;*
- обучение техникам катания на коньках;*

### ***Как научить ребёнка кататься на коньках***

#### ***Возраст***

*Оптимальным возрастом, с которого можно не боясь выводить ребёнка на лёд, считается 4-6 года.*



Елена Гришина



Именно в этом возрасте мышцы ног уже достаточно сформировались и готовы к таким нагрузкам, а движения стали весьма скоординированы. Не исключены варианты появления детей и в двухлетнем возрасте, но вы должны помнить, что катание на коньках - это физическая нагрузка на организм вашего ребенка, именно поэтому он должен быть физически развит. Следует также понимать, что сам процесс обучения ребенку должен быть интересен, тогда он с удовольствием будет выполнять все ваши поручения.

### **Правильный выбор коньков.**

Как выбрать коньки для ребенка, чтобы он себя чувствовал в них комфортно?! Этому вопросу нужно уделить большое внимание: когда обувь жмет или является великоватой, то нет никакого удовольствия находиться в ней долгое время. Коньки нужно выбирать по размеру ноги ребенка, с учетом шерстяного носка, так как это зимний вид спорта. На период обучения лучше всего приобрести фигурные коньки, у которых впереди зубчики.

### **Падение.**

Первым делом необходимо научить ребенка правильному падению. Это нужно для того, чтобы он не сильно травмировался при падении. Очень хорошо если на нем будут одеты шлем, налокотники и наколенники, хотя бы первое время.



### **Обучение катанию на коньках.**

Если у ребенка есть желание попробовать себя в катании на коньках, то можно его отдать в специальные секции: фигурное катание, хоккей и т.д. Там им займутся профессионалы и обучат его всем навыкам. Но, если не стоит цель сделать из ребенка спортсмена, то можно самому заняться процессом обучения. А как научить ребенка кататься на коньках, мы сейчас рассмотрим, главное усвоить несколько основных упражнений:

•**Стойка.** Правильной считается поза, когда ноги согнуты в коленях на ширине чуть уже плеч, а туловище наклонено вперед. Ребенку, по началу, следует расставить руки в сторону, для равновесия;

•**Движения.** Для начала нужно просто потопать на льду, на месте. Затем поприседать - пружинка. Потом можно приступать к перемещению на льду: походить по катку, если есть бортик, то возле него. Если ребенок чувствует себя уверенно при этих упражнениях, то можно заняться обучением видам скольжения: ёлочка, фонарик и змейка. Ёлочка является самым популярным видом скольжения. Чтобы научиться кататься ёлочкой, нужно одну ногу поставить вперёд, а вторую позади, наискосок, и отталкиваться ею.



*Затем поменять ноги и продолжать отталкивание.*

*Фонарик-это когда при езде ноги параллельны друг другу, а затем разводятся в стороны и сводятся обратно, делая круг, фонарик. Змейка - ноги держим вместе, поворачивая то вправо, то влево; на льду получается рисунок змейкой.*

*•Торможение. Очень важно научить ребенка тормозить! Тормозить можно двумя способами: пяточкой и поворачивая конёк поперёк.*

***Удачного вам обучения!***



Елена Гришина



# Спорт для детей



### **Игры для детей с мячом их виды и особенности.**

Вы хотите вырастить спортивного, ловкого, развитого ребенка? Активно проводите игры для детей с мячом, и вы получите высокие результаты. Если вы думаете, что игра для детей с мячом - это только футбол, разочаруем вас, на самом деле их великое множество и они настолько разнообразны, что осветить все в одной статье просто невозможно. Мы разберемся с основными типами, а вы, используя фантазию, придумаете свои игры с мячом для ваших детей! Во что и как поиграть с мячом детям 4-5 лет и старше? Разберёмся вместе с вами.

#### **Какие бывают игры с мячом?**

• **Подвижные игры с мячом.** Этот вид подразумевает активность при игре, резкие движения, возможно бег, прыжки, эстафеты. Выбирая игры из этой категории вы формируете у ребенка скорость, ловкость, реакцию. Если вы играете на улице можно смело чередовать различные подвижные упражнения со спокойными. Например, «Катание мяча», и после «Десятки».

• **Игры с мячом для улицы.** Здесь речь идет о кидании, отбивании мяча. В общем, это те игры для которых нужно большое пространство и минимум окружающих предметов вокруг.



Примером могут стать такие игры, как «Вышибалы», «Мяч об стенку», «Рыба, зверь или птица» и другие.

• **Игры с мячом для дома.** Это спокойные игры, среди которых перекатывание мяча друг другу по полу, попадание в коробку или таз с маленького расстояния, тренировка навыков приема мяча с маленького расстояния.

• **Игры для большой компании.** Из названия понятно, что это игры, где нужно более 3х игроков. Примером могут стать «Ланта с мячом», «Зайчик», «Кувшинчик», «Съедобное — несъедобное», «Десятки».

• **Игры в паре.** Зачастую это игры направленные на отработку каких-либо навыков, будь то подбрасывание мяча, удар об пол, об стену, перебрасывание мяча, передача его другому. Посмотрите правила таких игр: «Школа мяча», «Мяч через ворота», «Мяч в цепочке».

• **Игры для малышей.** В принципе, практически каждую игру можно упростить до необходимого уровня, исключением являются игры на тренировку серьезных спортивных навыков типа переброс мяча через ногу, набивание мячей о конечности и т.д.



•**Игры для старших.** Здесь все наоборот. С каждым днем вы должны всё расширять и усложнять условия игры, чтобы ребенок планомерно двигался к поставленной цели - стать самым быстрым, ловким, сильным.

Добавляйте новые элементы, используйте различные техники, упражнения. Можете даже проконсультироваться с профессионалом, какие лучше выбрать игры и как их чередовать.

•**Развивающие игры с мячом.** Помимо физических навыков ребенок может шлифовать иные направления развития - математику (если применяется счет), логику (если нужно выбрать один правильный из нескольких вариантов), и так далее.

**Растите, развивайтесь, фантазируйте,  
используя игры с мячом для детей!  
Спортивных успехов!**



# Развивающие игры



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

*Давно ли вы всей семьей выезжали на природу? Если да, то вам просто необходимо наверстать упущенное. Быстренько собирайте своих домочадцев, - и в лес, на свежий воздух! Плюсы таких вылазок описывать глупо, ничто не заменит этих прекрасных часов общения с любимыми людьми.*

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ КАК ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА

*Особенно с детьми. И вы даже не представляете, насколько они полезны для них. Можно бесконечно пичкать детей «правильной» едой, водить в самую престижную секцию, но если малыш не бывает на природе, все будет попусту.*

*Занятий на свежем воздухе - тьма тьмущая, это ведь активный отдых. Старайтесь заранее спланировать, чем вы заполните время пребывания в лесу, чтобы оно прошло с пользой.*

*Очень важно организовать подвижные игры на свежем воздухе. Да не пугайтесь вы так и не напрягайте свою фантазию. Достаточно вспомнить, что вы любили, во что играли сами, когда были детьми.*



Конечно же, это всеми любимые «Липта», «Картошка», «Пионербол», «Догонялки», «Белки на дереве» и прочие, и прочие... Если они требуют какого-то снаряжения, подготовьте заранее. Это могут быть мячи, скакалки, ракетки. Но ребенок должен видеть, что вы готовитесь, тогда у него создастся ощущение важности происходящего.

Если в семье несколько детей, - заранее дайте им задание придумать такую игру, в которой они могут стать ведущими. Вызовите у них спортивный азарт. Обязательно привлечите папу, у мужчин, как правило, лучше получается организация подобных мероприятий. Даже любимый папин футбол приведет в восторг не только мальчиков, но и девочек.

### **Подвижные игры на свежем воздухе в городе**

Понятно, что постоянно выезжать за город мало кто может себе позволить. А почему бы не устроить ребенку праздник игр в городе? Проще простого! Любую прогулку можно превратить в соревнование или эстафету. Сейчас практически каждая детская площадка хорошо оснащена, ну а если рядом с домом таковой нет, найдите поблизости такую, которая понравится ребенку. Привлеките других заинтересованных мамочек, - чем больше, тем лучше!



Особенно благодарное дело - проводить подвижные игры для детей 4 -5 лет. Детям очень нравятся игры с соревновательным эффектом. Например как игра, «Третий лишний».

Все участники должны встать в круг по двое (причем один стоит за спиной другого). Выбирается ведущий и тот, кого догоняют. Второй, устав от погони, становится за спиной у кого-то из участников. Соответственно, тот, кто стоит лицом у кругу, оказывается лишним. Теперь он догоняет ведущего. Победителей тут не бывает, игру можно продолжать, пока дети не устанут.

Подвижные игры, в которых есть прибаутки. Например, вспомните «Гуси-гуси, га-га-га», «Цепи кованные», - они стимулируют речевое развитие и способствуют развитию памяти.

Смысл игры «Цепи кованные»: ребята делятся на две команды, в каждой из которой 4-5 человек. Команды становятся друг напротив друга на расстоянии 5-7 метров, взявшись за руки. Одна команда выкрикивает: »Цепи-цепи кованные, раскуйте нас!«. Члены второй хором отвечают: «Кем из нас?». Определяется имя того, кто будет их «разбивать». Этот ребенок бежит к шеренге противника и старается разбить шеренгу. Если ему это удастся, он забирает в свою команду «неприятеля».

### *Подвижные игры на свежем воздухе зимой*

*И вот уж чего не нужно смущаться и бояться, так это погоды. Опять же вспомните себя: как вам нравилось прыгать под дождем и купаться в снегу. Зима - самое радостное время года, она подарила нам такие замечательные подвижные игры на свежем воздухе!*

*Вы можете всей семьей увлечься коньками или лыжами, катанием на санках, «ватрушках», - и это время будет удивительным. А сколько пользы будет для организма! Укрепление иммунитета, закаливание, профилактика болезней дыхательной системы...*

*Подвижные игры на улице зимой отличаются от летних разве что сменой антуража, но суть их такая же. Они сразу решают несколько задач:*

- Способствуют общему развитию ребенка*
- Формируют позитивное отношение к жизни*
- Помогают в укреплении семейных связей*
- Приносят много-много радости!*

*Это в идеале, а как это будет в вашем случае, зависит от вас взрослых. Постарайтесь*

*сделать все, от вас зависящее, чтобы*

*время, проведенное вместе, запомнилось детям. Это и будет самой большой вашей наградой!*



# *Игры на развитие координации движений*

## *Советы родителям*



Dear ...

Развитое мышление и речь - это то, что отличает людей от других существ на планете. Маленькие дети не способны учиться чему-то, как мы, взрослые сознательно, ему нужно помогать. Одним из тренажеров мышления является координация движений. Ребенок запоминает, как ему действовать правильно, и чем точнее и сложнее действие, тем больше внимания нужно для его выполнения. Тренировать координацию движений нужно начинать как можно раньше. А сделать это можно только в игре.

**Что понадобится для поведения игры на развитие координации движений?**

Вам пригодятся мячи, шары, скакалка, резинка, маленькие игрушки, обручи, кегли и другой инвентарь, который вы только найдете в доме. Желательно, чтобы предметы были разноцветными, а игрушки различной тематической направленности, тогда из обычной игры получится целое комплексное занятие.

Как во всем, в играх на развитие координации движений существуют свои правила и закономерности. Вот некоторые из них:

Игра не должна длиться больше времени сосредоточенности ребенка.



*Если мы говорим о крохах, то не более 5 минут, детки постарше могут концентрировать внимание на задаче до 10 минут, а со старшими дошкольниками в одну игру можно играть до 15 минут.*

**Демонстрация правил.** *Когда вы первый раз предлагаете поиграть в какую-то новую игру вы обязательно должны показать, как правильно.*

*Вовремя остановиться. Если вы видите, что ребенку не интересно, надоело или он подустал - заканчивайте. Передохните, займитесь чем-то другим или продолжите в другой день. Не стоит заставлять, иначе ребенок больше не захочет играть с вами.*

**Сопровождение.** *Если игра требует выполнения заданий по команде или в четком ритме, обязательно используйте свисток, бубен или другой шумовой инструмент. Счет оставьте для старших деток. Еще неплохо, чтобы сопровождением была веселая ритмичная музыка.*

*Помните о возрастных возможностях. Ребенок второго-третьего года жизни еще неуверенно передвигается, не держит равновесие, поэтому таким малышам нужно помогать, поддерживая их любым удобным способом - за ручку, за кофточку и т.д.*



*Это касается и более взрослых детей - ориентируйтесь на то, что ребенок может выполнить, а не на то, что написано в книжках.*

*Какие игры на развитие координации движений вы можете использовать? Да любые, обратите внимание на возрастные рекомендации и выбирайте, что вам больше нравится, что понравится вашему малышу. Подвижные игры на координацию в основном направлены на преодоление расстояния так, чтобы быть не пойманным.*

*Примером могут стать игры «У медведя во бору», «Лиса в курятнике», «День-ночь», «Гуси-лебеди», «Краски», «Колечко-колечко», «Квач». Спокойные игры на развитие координации - это всем известные «Удочка», «Мяч в корзине», «Рыбалка» и другие. Вспомните свое детство, во что вы играли во дворе, прочитайте пособия, посмотрите на специализированных сайтах.*



## Детские народные подвижные игры



Известно, что движение – это жизнь. Подвижные русские народные игры развивают ловкость, смекалку, сообразительность, подвижность и умение быстро реагировать на изменяющиеся условия. Для детей подвижные игры полезны, в первую очередь, тем, что они развивают двигательную активность, способствуют физическому воспитанию. Подвижные игры целесообразно проводить с дошкольниками.

### ДЕТСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

#### •Игра «Башиачки потерялись»

Суть игры заключается в том, что дети сначала снимают свои сандалии и собирают их в определённом месте. Получается одна большая горка обуви. При этом обувь находится попеременно, так, чтобы нелегко было сразу отыскать пару. Дождавшись команды, дети бегут к общей горке, чтобы отыскать свою обувь. Кто быстрее всех справится с заданием, тот и победил. Во время выполнения задания нужно следить за тем, чтобы дети не спорили и не толкали друг друга.



### **•Игра «Птички - невелички»**

Суть игры заключается в том, что дети должны изобразить летящих птиц. При этом каждый может воображать себя той птицей, которая ему больше нравится. Ребенок выходит на середину комнаты и демонстрирует «полет» или характерное поведение птицы. Окружающие при этом должны угадать, какая птица находится перед ними. Разрешается изображать как домашних птиц, птиц, живущих в городе рядом с человеком, так и лесных. Игра весьма увлекает детей, можно играть 20-30 минут.

### **•Игра «Воробьи - попрыгунчики»**

Дети становятся в плотный круг, среди них выбирается ведущий. Он будет стоять в центре круга, и ловить расшалившихся воробьев. Остальные дети, которые изображают воробьев, должны прыгать вокруг ведущего, как будто воробьи клюют зернышки. При этом тот, кого ведущий задевает за руку, выбывает из игры. Детям надо быть очень внимательными, чтобы не попасться и собрать как можно больше «зернышек».

### **•Игра «У медведя во бору»**

Пожалуй, одна из самых известных игр. На роль медведя выбирается один ребенок, который по сюжету должен охранять свой лес от посягательств детей.



Другие дети подкрадываются к нему, напевая слова «У медведя во бору грибы, ягоды беру...А медведь не спит, он на нас глядит...». В этот момент «просыпается» медведь. Тот, кого он поймает, выбывает из игры. Игра может повторяться несколько раз.

**•Игра «Зайка, зайка, попляши»**

Среди присутствующих детей выбирается «зайка». Он становится в центр и дети водят вокруг него хоровод. Зайка грустит и плачет, потому что у него нет морковки, а дети утешают его и поют ему веселую песенку. После дети находят для зайки морковку, он становится веселым, выходит в круг и пляшет. Дети хлопают ему в ладоши. Игра может повторяться два - три раза, если несколько детей хотят исполнить роль «зайки».

**•Игра «Гуси - лебеди»**

Все, конечно, помнят сюжет этой русской народной сказки. Среди ребят выбирается «Ванечка», которого гуси – лебеди должны унести с собой. «Гусей - лебедей» двое. Остальные ребята не дают унести «Ванечку» и пытаются всячески защитить его от коварных птиц. Нужно следить за тем, чтобы игра не превращалась в открытый спор, чтобы ее участники не толкали друг друга.



*Таким образом, детские народные подвижные игры прекрасно подойдут прогулок на улице, любых детских праздников, когда хочется занять детей чем - то необычным и простым. Дети любят двигаться, соревноваться друг с другом, поэтому подвижные игры просто незаменимы.*



Елена Гришина



# ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Загадки уже на протяжении достаточно долгого времени пользуются огромной популярностью у детей. Это одно из развлечений, которое позволяет не только весело проводить досуг, но и задействовать при этом умственные способности. По разновидностям загадок существует множество. Так хотелось бы обратить внимание на спортивные загадки, благодаря которым дети в игровой форме ознакомятся и выучат все виды спорта. Видов спорта на самом деле много и выучить их составит трудность для ребенка, а в игровой форме дети не только выучат нужный материал, но и получают удовольствие от процесса.

Спортивные загадки позволяют развивать воображение малыша и учат мыслить логически. Так же с их помощью ребенок более детально запомнит основные правила определенного вида спорта, его отличия от других видов спорта, положительные и отрицательные стороны. Спортивные загадки можно начинать активно изучать уже с трех летнего возраста. Для облегчения поиска ответов на загадки, можно показывать ребенку карточки с изображением в виде рисунков с ответами. Так будет тренироваться не только слуховая память, но и зрительная.



❖ Они идут рядом с тобой снежными горами, с их помощью ты можешь передвигаться быстрее, и у них есть сестры, которые так же помогают тебе двигаться быстрее. (Речь идет о лыжах и лыжных палках)

❖ Этот спортивный инвентарь может использоваться в футболе, баскетболе, волейболе, часто мальчишки гоняют его во дворе. (Речь идет о мяче)

❖ Где все соревнуются за победу, всеобщую любовь и признание и за получение главного приза? (Речь идет о соревнованиях)

❖ Игра, в которую играют как мальчишки, так и девчонки. Целью игры является мяч, забитый в ворота противнику. (Речь идет о футболе)

❖ Вид спорта, в котором мяч забивают в кольцо. (Речь идет о баскетболе)

❖ Этот человек является таким же важным в жизни спортсмена, как и родители, он тренирует команду, обучает, и знает много о спорте. (Речь идет о тренере)

❖ На них очень любят кататься мальчишки и девчонки зимой на льду. (Речь идет о коньках)

❖ На них весело кататься с горки, можно одному, а можно с другом. (Речь идет о санках)



❖ *Игра, в которую играют два человека обладающие ракетками и воланом.  
(Речь идет о бадминтоне)*

❖ *От чего в футболе вратари защищают ворота своей команды и чего  
боятся в игре больше всего? (Речь идет о голе)*

*Используя такие не сложные загадки, ребенок с большим успехом освоит  
основные виды спорта и спортивный инвентарь, который тем или иным  
образом относится к спорту. Важно помнить, что загадки про спорт для  
детей можно придумывать самостоятельно, и для этого не нужно  
специального образования и навыков. Все что здесь потребуется это  
немного фантазии и базовых знаний про спортивные игры и предметы,  
связанные со спортом. Главное, что бы ребенку было интересно и  
занимательно, что бы его увлечь в этот процесс. Ведь отгадывая загадки,  
ребенок не только получает удовольствие, а и тренирует память.*



## ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ЗАГАДКИ В КАРТИНКАХ.



Очень трудно жарким летом  
Пробежать его атлетам,  
Много долгих километров  
Пролететь быстрее ветра.  
Путь нелегок, назван он  
Древним словом... (марафон)



В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это... (баскетбол)



Две дощечки на ногах  
И две палочки в руках.  
Если мы дощечки смажем -  
Снежный экстра-класс покажем!  
Зимние рекорды ближе  
Тем, кто очень любит...(лыжи)





Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... (гимнастика)



Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы... (футбол)



Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота - через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в... (волейболе)



Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной -  
Увлекательный... (хоккей)



В честной драке я не струшу,  
Защищу двоих сестер.  
Бью на тренировке грушу,  
Потому что я... (боксер)



Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - ... (фигуристы)

Посмотрите, я пловец!  
Молодец и удалец!  
И в бассейне я король -  
Я владею стилем... (кроль)



Увиделю с милом... (хорош)  
и в бассейне я король  
и в бассейне я король



Dear ...



Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... (гимнастика)



Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота - через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в... (волейболе)



Елена Гришина

