

Подвижные игры



На сегодняшний день у детей все меньше и меньше возможности активно двигаться (причиной могут стать соседи, запреты, увлеченность гаджетами). В дошкольном возрасте ребенку нужно проводить как можно больше времени в движении, так как именно через активную двигательную деятельность он развивается.

Подвижные игры снимают импульсивность, развивают игровые навыки и произвольность поведения, а также развивают координацию движений.

В домашних условиях можно проводить следующие подвижные игры, которые не требуют специального оборудования.

1. «Прокати – не задень» - прокатить мяч между предметами (ширина дорожки, по которой прокатывают мяч – 40 см);
2. «Быстрые жучки» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их (змейкой);
3. «Мы топаем ногами»:
Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.

Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем,
Мы прыгаем на месте.

Выполнять движения можно стоя лицом друг к другу, проговаривая вместе текст. Также, с каждым кругом можно проговаривать слова быстрее.

4. «Прокати и догони» - ребенок подходит к обозначенному месту (фишка и т.д.) и выполняет действия, соответствующие стихотворению:

Наш веселый звонкий мячик мы толкаем далеко (толкает мяч и следит за его движением)

А теперь его догоним (бежит за мячом)

Это сделать нам легко! (взять мяч и вернуться на свое место).