

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 49 «УЛЫБКА»
города Рубцовска**

658210, г. Рубцовск, пер. Алейский, 33

тел. (38557)5-49-19

e-mail: Ul49bka1981@yandex.ru

Консультация для родителей

«В подвижные игры играем всей семьёй»

**Подготовила:
инструктор
по физической культуре
Березина Е.И.**

2017г

Семья-это коллектив единомышленников. Все члены семьи должны неуклонно соблюдать правила, от которых зависит их здоровье. Нужно всегда помнить, что главное-систематичность и регулярность. Это должно стать органической частью повседневной жизни и быта каждой семьи.

Доказано, что оздоровительный эффект отдыха при активном двигательном режиме на 30 % выше, чем при пассивном.

Нужно всегда помнить, что здоровье - великое благо и достояние всего общества. Недаром народная мудрость гласит:

«Здоровье - всему голова!»

Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепление защитных сил организма, повышение работоспособности и выносливости.

Ни одно лекарство не даёт такой прекрасной возможности нейтрализовать вредные последствия нервных перегрузок и гиподинамии, какую даёт физическая культура.

Очень хорошо, когда семья не ограничивается в том, что их ребёнок занимается физической культурой в детском саду, а продлевает эту нить дома, приучая ребёнка к тому, что физкультура это то, что он всегда делает: спит, ест и т.д.

Для «семейной физкультуры» легко доступны и имеют оздоровительное значение подвижные игры.

Доказано, что как для взрослых, так и для детей они улучшают физическое развитие, благоприятно воздействует на нервную систему и укрепляют здоровье.

Почти в каждой игре присутствуют бег, прыжки, метание, упражнения в сохранение равновесия.

Подвижные игры с их большой эмоциональностью могут создать большую физическую нагрузку для детей. Это следует учитывать «семейному» организатору.

Проводить подвижные игры можно на открытом воздухе, в любое время года.

Продолжительность игры зависит от интенсивности и сложности двигательных действий, состояния здоровья и возраста играющих, а в среднем составляет 10-20мин.

Нагрузка дозируется следующими приёмами: уменьшением или увеличением количества занимающихся, продолжительности игры, размером игровой площадки, количеством повторений, тяжести предметов, введением перерывов для отдыха.

После игры обязательно надо отметить самых ловких и инициативных.

Вот описание подвижных игр, в которых может принять участие каждый из нас.

«Удочка»

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает верёвочку с мешочком на конце. Играющие перепрыгивают через верёвку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть её. Коснувшийся верёвки становится водящим.

«Перетягивание через линию»

Участники встают друг к другу лицом на расстоянии 1м. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив. Между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Побеждённым считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры 3-4мин.

«Вытолкни из круга»

В круг 3-4м встают участники игры. По сигналу соперники начинают выталкивать друг друга из круга (выталкивать можно руками и туловищем). Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3-4 раза.

«Кто обгонит»

По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша(8-12м), стараясь обогнать друг друга.

«Подними соперника»

Соперники садятся на пол, упираясь ступнями, друг против друга и держась за палку прямыми руками, начинают тянуть каждый к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удалось. Тянуть палку можно только на себя, не делая рывков в сторону или вверх. Повторить 4-5раз.

«Бой петухов»

Чертится круг диаметром 1,5-2м, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживают её сзади рукой за стопу, другая рука находится за спиной. Суть игры заключается в том, чтобы, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть его круга.

«Охотники и утки»

На площадке на расстоянии 10-15м проводятся две параллельные линии, все игроки делятся на одинаковое число «охотников» и «уток». «Охотники» становятся с наружи линий, а «утки» между ними. «Охотники», бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные выбывают из игры. Команды меняются ролями, когда все «утки» будут осалены. Выигрывает та команда, осалившая за меньшее время всех «уток».

«Салки»

Водящий поднимает руку и громко говорит: «Я - салка!» После этого он старается догнать кого-нибудь из играющих и коснулся рукой, становится салкой.

Спортивные игры способствуют комплексному совершенствованию двигательных способностей и воспитанию устойчивого интереса к физкультуре, а положительный эмоциональный фон делает их особенно привлекательными. В процессе игры детям приходится решать большое количество разнообразных двигательных задач, что в конечном счете совершенствуют такие важные психические и психофизиологические качества, как сила, выносливость, точность выполнения движений, быстрота реакция, подвижность основных нервных процессов, внимание. Воспитываются волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах. В совместной игре со взрослыми у ребенка развивается чувство соревновательности, он стремится к победе. Эти игры можно проводить в парке, во дворе в любую свободную минуту. Так же советуем поиграть в спортивные игры «Бадминтон», «Волейбол», «Мини-футбол»

«Бадминтон»

Где вы ни были – в лесу, в парке, во дворе, у моря, - везде можно встретить людей, весело с увлечением играющих в бадминтон.

Последовательность обучения:

- научиться легко, передвигаться по площадке;
- держать волан за оперение или головку, производить удары:
- бить по волану центром ракетки;
- бить по волану тыльной и лицевой стороной ракетки (на месте и в движении);
- отработка ударов(слева, справа, сверху);
- отработка подачи.

«Волейбол»

Эмоциональная игра, в которую можно играть не только по спортивным правилам – часто во время отдыха берут волейбольный мяч и играют в волейбол в кругу, используя передачи и нападающие удары.

Примерные упражнения при обучении:

- ходьба в полуприседе, выпадали;
- передвижение приставным шагом влево, вправо;
- круговые движения рук в лучезапястных суставах (пальцы в «замок»);
- передача мяча двумя руками сверху перед собой;
- передача мяча партнеру (расстояние между детьми 3-4 м.);
- одна передача мяча над собой, другая партнеру.

Мини-футбол

В футбол на открытом воздухе по упрощенным правилам можно играть практически в любое время года. Упрощение правил игры выражается в

производительных размерах площадки и ворот, любых количественных составах команд, а также в отсутствии обычной разметки поля и отмены правила «вне игры». Возможность участия в игре лиц разного пола, возраста и физической подготовленности делает эту игру особенно подходящей для семейного спортивного досуга.

Перед игрой необходимо провести беговую подготовку (5-10 мин.) и выполнить комплекс упражнений общеразвивающего характера.

Примерные упражнения футболиста:

- жонглировать мячом, подъем стопы, коленями;
- передача в парах (на месте в движении);
- удары в цель (по прямой, с обводкой предметов) с последующим ударом в цель;
- двухсторонняя игра.