

## Активизируем двигательные навыки ребёнка.

Как непринужденно для ребёнка и с интересом для него развить физические навыки и активизировать его двигательную деятельность? В этом родителям могут помочь игры-импровизации!

Приведем пример такой игры – «Отправляемся в поход».

При работе над физическим развитием ребёнка, не стоит забывать и о речевом, познавательном развитии. Для этого стоит больше задавать вопросов, заставляющих думать ребёнка, включать фантазию.

- Предложите ребёнку «отправиться в поход». В поход необходимо собрать рюкзак, пусть это будут настоящие или воображаемые предметы. При «сборах» необходимо объяснять (самим или просить ребёнка, в зависимости от возраста) для чего необходим тот или иной предмет.
- Движениями имитируйте пеший поход (включайте фантазию: извилистая дорожка – ходите змейкой, впереди тоннель – ползите, мостик – идите аккуратно и на носочках, болото – прыгайте на двух ногах и т.п.)
- Можно соорудить «палатку», забраться в нее и почитать сказку, обсудить каких зверей можно встретить в лесу и т.п.
- Пора бы и «перекусить». Вспоминаем что было в рюкзаке: картошка – играем в «горячую картошку», или же можно просто сыграть в «съедобное-несъедобное».
- А чтобы не оставлять в лесу за собой «мусор» и не загрязнять природу ..... (неправда ли, хороший способ собрать игрушки и прибраться в комнате?..)
- Возвращаясь из «похода», можно вспомнить какие препятствия встречались на пути, обсудить куда можно было бы «сходить» еще, хотел бы ребёнок на самом деле побывать в походе?



**Это всего лишь пример! Включайте свою фантазию!  
Импровизируйте! Общайтесь с малышом!**

## **«Весёлые эстафеты с родителями»**

Ещё один весёлый способ развития физических навыков – **игры-эстафеты**.

Игры-эстафеты относятся к командным подвижным играм с правилами. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями других.

### Задачи, которые можно решать с помощью игр-эстафет:

- ✓ Активизировать двигательную деятельность, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве
- ✓ Прививать любовь к спорту и физической культуре;
- ✓ Развивать выдержку и внимание;
- ✓ Создать радостное эмоциональное настроение.

### **«Змейка»**

Эта эстафета знакома каждому и подходит для любого возраста. Она помогает развить ловкость и координацию движений.

*Суть задания:* на определенной дистанции устанавливаются препятствия в виде кубиков, игрушек или кеглей. Дети и родители делятся на две команды и выстраиваются на старте. Первые участники команд должны оббежать препятствия по принципу «змейки» и вернуться обратно к команде, где к участнику прицепляется (добавляется «паровозиком») следующий. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой в полном составе. Важно, чтобы во время эстафеты не были сбиты препятствия.

### **«Скакалка»**

Необходимо заранее разметить линиями места старта и финиша. Участвуют в эстафете также две команды. Первый участник получает скакалку и по сигналу начинает прыгать до линии финиша и обратно. Далее он передает скакалку следующему участнику и так далее...

Данное задание подойдет для эстафеты на свежем воздухе и возраст ребят должен варьироваться от 5 до 7 лет.

### **«Канатоходец»**

Это разновидность эстафеты, которая помогает тренировать умение сохранять равновесие и держать баланс. Это упражнение подойдет для детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Для проведения эстафеты потребуется длинная невысокая скамейка, по которой ребята должны будут пройти не упав, удерживая баланс своего тела. Участники команд поочередно проходят испытание и на старте передают эстафету следующему члену команды.



### «Непослушные шарики»

Еще одна занимательная эстафета для детей всех возрастов. Для проведения эстафеты понадобятся 4 корзины, ведра или тазика.

*Суть задания:* на старте, непосредственно перед командами, устанавливаются корзины с небольшими шариками. На финише - ждут пустые корзины. Задача участников состоит в том, чтобы перенести все шарики из полной корзины в пустую. При этом каждый член команды может взять любое количество шариков – сколько сможет унести в руках.

Для самых маленьких детей задачу можно упростить: каждый участник переносит только по 1 шарик до тех пор, пока шарики не закончатся. Побеждает тот, кто перенесет все шарики быстрее соперников.

### «Попрыгунчики»

Для этой эстафеты понадобятся два больших мяча хопа, на которых нужно будет прыгать до линии финиша и обратно. Мяч-хоп после «прохода дистанции» передают по эстафете следующему участнику команды.



Это задание помогает развивать не только ловкость, но и тренирует мышцы детей. Эстафета подходит для детей от 4 до 7 лет

Очень важно взрослому при проведении с детьми таких эстафетных игр понимать, что дети дошкольного возраста очень ранимы и чутко относятся к поражению, поэтому не стоит заострять внимание детей на победе. Главное - провести время весело, дружно и с пользой для физического развития.