

**Обучающее занятие на тему:  
«Развивающие игры. Физическая активность и здоровье»**

Дорошенко Елена Николаевна,  
инструктор по физической культуре  
КГКП «Ясли-сад «Улыбка»

Для любого ребенка игра является основным способом взаимодействия с миром. В игре он развивает логику, мелкую моторику, мышление, тренирует память, развивает свои физические качества. В подвижных играх малыш улучшает свою координацию движений, внимание, выносливость.

Вниманию родителей предлагаются подвижные игры, игровые упражнения, в которые они могут поиграть с малышом в домашних условиях, которые будут веселыми, интересными и полезными для детей.

Проведение занятий дома подразумевает под собой ограничение пространственных условий. Подбор игровых упражнений осуществляется из малого перечня инвентаря, который может быть в семье. И поэтому очень важно при проведении занятий в домашних условиях соблюдать **правила техники безопасности:**

1. помещение должно быть хорошо освещенным и проветренным;
2. пространство для занятий должно быть достаточным, площадью не менее трех метров в радиусе, подальше от электроприборов и мебели;
3. ребенок должен быть в одежде, не стесняющей движения;
4. при выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу;
5. следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. для профилактики травмоопасных ситуаций.

Как я уже отмечала, не в каждой семье найдется полный перечень спортивного инвентаря. Поэтому очень важно найти другие способы получения достаточной физической нагрузки для ребенка. Речь идет о подручных средствах. Это могут быть пластиковые бутылки, бумажные стаканчики, контейнеры, воздушные шары, мягкие игрушки, веревочки и многое другое. Все зависит от полета фантазии педагога и родителей. Ниже я предлагаю игры и упражнения с использованием подручных средств в домашних условиях.

**Рекомендуемые игровые упражнения и задания в домашних условиях.**

**1. Упражнения с мячом «Школа мяча»:** броски мяча вверх, с руки на руку, в стену одной и двумя руками, ловля мяча двумя руками, ведение мяча одной рукой на месте.

**2. Упражнения со скалкой, толстой веревкой:** прыжки на двух ногах через скалку, игра «Удочка».

**3. Прыжковые упражнения:** прыжки через полосочки (карандаши, веревочки, длинные палки) на двух ногах лицом (спиной) вперед, прыжки на одной ноге через полосочки, прыжки в длину с места.

**Игры-забавы.**

**4. Прыжки в сумках «змейкой»:** прыжки в сумках на двух ногах «змейкой» через ограничители до отметки.



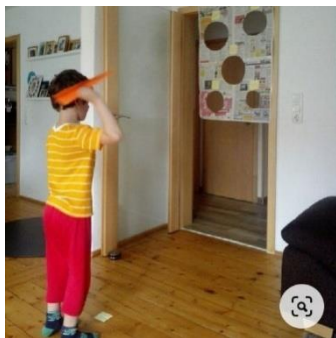
5.



**Переправа через коврики:** положить коврик впереди себя, переступить на него. Затем взять другой коврик, который остался сзади, положить его впереди и переступить на него. Задание выполняется до отметки.



**6. Кто быстрее переместит стаканчик:** лежа на животе, дуть в коктейльную трубочку и двигая таким образом бумажный стаканчик до отметки.



**7. Запускаем самолет :**ребенок запускает бумажный самолет, он должен попасть в определённый кружок - цель.

**8.Прыжки через препятствие, ползание под «мостиком»:** роль препятствия играет папа: когда он лежит на животе- ребенок через него перепрыгивает. Когда папа встает в упор лежа- ребенок под ним подползает.



**9.Держим равновесие.** Родитель раскладывает на полу скакалку или длинную веревку. Ребенок должен пройти по ней , расставив руки в стороны. Игру можно

усложнить, предложив ребенку взять в руки стакан с водой или положив на голову книгу.

Перечень игровых упражнений, выполняемых в домашних условиях, конечно же, не полный. Все зависит от фантазии и терпения родителей, старания детей. Выполняя такие упражнения, можно весело и с пользой провести время.