**Физкультурный досуг родителей с детьми в домашних условиях.**

**Физ. руководитель:** Ковалева Полина Владимировна

**Цель:** оказание помощи родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с физиологическими и физическими особенностями, упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

**Задачи:**

Образовательные: формирование у родителей осознанного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей; формировать привычку к здоровому образу жизни; познакомить с подвижными играми.

Развивающие: развивать межличностное общение ребенка с взрослым.

Воспитательные: воспитание чувства ответственности; создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

**Уважаемые родители!** Всем вам хочется, чтобы ваш ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький значит слабый — считают родители, его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не так как следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет), не прыгал (как бы не ушибся), не лазал (а, если упадет) и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей — в разумном физическом воспитании.

Игры помогают ребёнку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения.

У 3-4-летних детей мышление конкретно, внимание неустойчиво, поэтому содержание игр должно быть доступным и сопровождаться текстом, который раскрывает содержание игры. Это может быть короткая песенка или стихотворение. В играх детей этого возраста отсутствует соревновательность. Их увлекает процесс, а не результат.

Играть с детьми можно в любое время года на улице или дома. Достаточно 10-20 минут. Для здоровья малыша полезно организовать двигательную деятельность утром, через 20-25 минут после завтрака, или в другое удобное время, но нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном. Игры могут быть малой подвижности **«Прятки»** и активные игры, например, **«Догонялки»**.

**Игра малой подвижности «Шли, шли и нашли».**

Заранее необходимо разложить игрушки в разных местах. Лучше всего, если это будут петушок, мышка, медвежонок, лисичка, зайка, гусь, и т.д. но только по одному. Дети вместе со взрослым идут и приговаривают: **«Мы шли, шли, шли – и кого нашли? Петушка нашли!»** вы вместе с малышом **«превращаетесь»** в петушков, имитируете их движения (руки чуть согнуты в локтях, отведены назад, ходьба с высоким подниманием колен и с восклицанием: **«Ку – ка – ре – ку!»**).

Игра повторяется, теперь ваш ребенок **«находит»** других персонажей (гуся, мишку, зайку и др.). В конце игры дети говорят: **«Мы шли, шли – и кого нашли? Папу, Маму, бабушку, дедушку, братика или сестричку!»** Взрослый хвалит ребенка. Роль данной игры для ребенка: имитируя походку и повадки животных дети, в игровой форме учатся высоко поднимать колени, держать прямо голову, ползать на четвереньках, как кошка или собачка, прогибать и поднимать спинку, прыгать мягко без шума, как зайчик, ходить на носочках тихо как мышки, подражать изображаемым животным и т.д.

**Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

В эту игру можно играть как на улице так и дома.

Взрослый говорит: **«Солнышко! Иди гулять!»** малыш бегает, резвится, немного и недолго кружится в разных направлениях. Если вы на улице можно обратить внимание на пение птиц, шелест листвы, ветерок, цвет травы и листьев. Если играете дома обратить внимание на солнышко, которое заглядывает в окошко. По сигналу **«Дождик! Скорее в домик!»**ребенок бежит и садится на стульчик (скамейку). В процессе этой игры развивается внимание, реакция на сигнал (в данном случае слова), равновесие, удовлетворяется потребность в двигательной активности.

Игры с мячом вообще незаменимый помощник в развитии ребенка. Развивается глазомер, ловкость, меткость, мелкая моторика рук, координация, опорно – двигательный аппарат.

**Игра малой подвижности «Мяч друг другу»**

Взрослый с ребенком садятся напротив друг друга, ножки раскрыть **«воротики»**. Взрослый берет мяч и предлагает его катать друг другу, отталкивая руками, попадать в **«воротики»**. Расстояние начинать с 1 метра и довести до 2 метров.

Усложнение: катать одновременно несколько мячей; катать на присядках, стоя.

**Подвижная игра «Попади в ворота»**

На расстоянии 50-60 см. друг от друга ставятся предметы – это ворота. Необходимо сначала с маленького расстояния, а по мере того как ваш ребенок попадает можно увеличить расстояние до ворот, катить мяч двумя руками в ворота.

Все вы знаете, что если играть с ребенком в подвижные игры, то малыш возбуждается и для того чтобы плавно, без криков и нервов успокоить его я вам предлагаю поиграть с ним в следующие игры. Данные игры поможет успокоиться после подвижных игр, бега, прыжков.

Игра малой подвижности **«Тишина у пруда»**.

Взрослый сначала сам, а второй и третий раз вместе с ребенком произносят слова:

Тишина у пруда,

Не колышется вода.

Не шумите, камыши,

Засыпайте, малыши!

На последнее слово останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза (10с).

Роль подвижных игр в жизни детей младшего дошкольного возраста.