

Консультация для родителей

«Спортивные игры в семье»

Воспитатель: Ю.И. Новоселова

Все мы знаем, что спорт важен в жизни каждого человека, а особенно ребенка. Ведь это укрепление костей, сердечно-сосудистой системы, развитие дыхательной системы и самое главное – активный образ жизни. К каждой спортивной игре нужно подходить серьезно, чтобы она была в пользу, а не во вред:

- во-первых, нужно учитывать возраст ребенка и для какого возраста игра;
- во-вторых, можно ли ребенку принимать в ней участие. Речь идет о медицинских ограничениях.

На что дальше следует обратить внимание родителям? На сколько эта игра активна, в каких условиях играется – если игра предназначена для мягкого пола, то на асфальте мы играть в нее не сможем. Вашему вниманию представим игры, которые подходят для детей дошкольного возраста. Их можно использовать в любом месте. Главное, знать правила и технику безопасности.

Игра «Не теряй равновесия»

Игроки становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Стопы их сомкнуты. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет партнера одной или обеими ладонями. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Кто сдвинется с места хотя бы одной ногой – проигрывает. В данную игру можно играть абсолютно в любом месте и не потребуются какой-либо инвентарь.

Игра «Бадминтон»

Бадминтон (мяч с перьями) — спортивная игра с воланом и ракетками. **Цель игры** — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: её держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.

Прежде, чем обучать ребёнка непосредственно этой игре, родители должны подготовить их по следующим показателям:

- 1) выработать соответствующую осанку;
- 2) сформировать физические качества: силу удара, быстроту реакции и т.д.;
- 3) выработать подвижность кисти руки, с этой целью дать упражнения, развивающие пальцы, суставы кисти руки;
- 4) сформировать у ребенка умение играть в мяч;
- 5) разработать детально задания, которые обеспечат выработку навыка броска;
- 6) подвести детей к эффективному освоению игры и ее правил;
- 7) отработать основные приемы игры в бадминтон (стойка бадминтониста, хват ракетки, прием волана, подача волана).

После освоения этих упражнений предлагается игра вдвоем.

Вариантом игры является игра через натянутую на уровне головы ребенка сетку или шнур. Играющие стремятся так ударить по волану, чтобы он упал на стороне противника. Если ребенок допустил ошибку (волан упал на его стороне, или он не перебросил его через сетку), то другой получает очко.

Игра «Земля, вода, воздух» (метание)

Цель: Учить детей ловить мяч. Развивать ловкость и внимание, быстроту. Закрепить название рыб, птиц.

Инвентарь. Малый мяч.

Подготовка к игре. Ребенок, садится напротив родителя. Взрослый, с мячом в руках, в середине круга.

Описание игры. Игра начинается по указанию родителя, который бросает ребенку малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Ребенок, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если ведущий называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу.