**Играйте вместе с детьми**

Для решении проблем физического воспитания воспитанников учреждения дошкольного образования нужен системный подход. Многие вопросы двигательной сферы детей можно решить в условиях семьи. Для этого необходимо прививать родителям правильное отношение к физическим упражнениям и физкультуре в целом. Следует подчеркнуть, что пробуждение интереса у родителей к физическому развитию их детей проявится в их участии в воспитании у детей любви к физкультуре и спорту и формировании у них ценностного отношения к ЗОЖ на их личном примере. Если убрать всякое равнодушие с пути воспитания наших детей, то в таком случае любой родитель через разные подходы к своим детям сможет с раннего детства заложить для них прочный фундамент к здоровому образу жизни и развитию всесторонне развитой личности.

Для ребёнка наиболее эффективными средствами физического воспитания в семье является личный пример родителей, их авторитет, поведение, образ жизни семьи, её уклад, семейные традиции физического воспитания и гигиены. Особую роль в этом плане приобретают такие категории, как уважение к традициям семьи, к матери, отцу и старшему поколению, организация режима дня ребёнка, планирование досуга, совместные культурные прогулки на природу и др.

Прогулки, подвижные игры дома и на свежем воздухе родителей со своими детьми – наиболее доступные средства в форме досугов в физическом воспитании.

Подвижные игры и физические упражнения:

1.Игра «Паук и мухи»

Описание: взрослый изображает «паука» и когда дети не наблюдают за ним, паук прячется. Дети считают до десяти, а затем начинают «летать», передвигаться по комнатам, стараясь найти то место, где спрятался паук.

Когда «мухи» находят «паука» - это означает, что они попали в «паутину». Мухи замирают и не шевелятся, а паук выходит из укрытия и начинает «заниматься» мухами. Задача паука «вылепить» из «мух» различные фигуры, при этом мухам нужно сохранить заданную форму фигуры и не двигаться, не терять равновесия. Например, одну руку поднять вверх, другую в сторону и поднять согнутую в колене ногу. Ребёнку придётся стоять на одной ноге и не терять равновесие. Когда же поза станет трудной и фигура «разрушится», муха считается пойманной. Это очень весело – играть, прятаться и лепить «скульптуры» из своих детей.

Затем взрослые и дети могут поменяться ролями. Дети-пауки прячутся, а папа с мамой изображают мух.

2.Игра «Защита укрепления»

Описание: лучше всего играть на ковре, который будет ограничивать площадку. В центре ковра стоит водящий и охраняет объект – кеглю. У каждого игрока по две поролоновые мочалки или другие мягкие предметы, которыми они стараются сбить кеглю. Водящий ногами защищает кеглю от падения.

Очередным водящим становится тот, кто сбил кеглю.

Элементы спортивных игр в помещении:

1.Футбол – играть можно поролоновым мячом или мочалкой, а также мячиками из скомканных газет. Используется по 10 газетных мячей на каждой из сторон поля. Задача игроков – перебивать мячики на сторону противника в течении 1 минуты. После этого подсчитывается количество мячей на сторонах. Где мячей меньше, те игроки и побеждают.

2.Волейбол через натянутую верёвку между стульев воздушным шариком.

3.Теннис – на полу через сетку (любое препятствие высотой 20-30см. Играть можно теннисными шариками, перебивая ракеткой или ладонью.

4.Бадминтон – метание воланчика рукой в обозначенные на полу мишени.

5.Бильярд – попадание своим теннисным мячом, деревянным шаром в шар противника с расстояния 2-4 м.

6.Боулинг – попадание мячом в ногу стоящего на одной ноге игрока с расстояния 3-4 м. Игрок-«булава» после попадания в него «падает»

7.Игра «Бабки»

Для игры используются любые монеты большого размера. Каждый игрок имеет 5-7 монет. Первый игрок раскладывает на полу свои монеты в любой конфигурации. Второй игрок с расстояния 2-3 м рукой скользящим движением по полу (ламинату) попадает в монеты противника своими монетами. Монеты, которые были сбиты, присваиваются попавшими в них игроками очередность броска выбирается жребием). Затем метает другой игрок и забирает себе сбитые монеты. Если запущенная монета касается сразу нескольких монет, бросок засчитывается для всех монет. Если игрок лишится своих монет, игра заканчивается. Игроки бросают поочерёдно.

Способы попадания: скольжением по полу, прокатыванием на ребре монеты, броском сверху. В каждом случае выбирается оптимальное расстояние до цели.

20.03. 2017 г. Руководитель физического воспитания Ю.В. Евтухович