

## **Уважаемые родители и педагоги!**

«Активность ребёнка — залог его здоровья» От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала.

Учёными доказана связь двигательной активности человека и, наконец, его настроение и долголетие. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а так же развитием мелкой моторики ребёнка. Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

**Выходной, проведённый со своим ребёнком, может быть гораздо интересней! Вместо нескончаемой болтовни по телефону и «хождения» по кнопкам пульта или клавиатуры. Игры с ребёнком помогают повернуть время вспять и хотя бы ненадолго оказаться в детстве.**



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11 «Берёзка» городской округ город Кулебаки

## **Буклет для родителей и педагогов:**

### **«Организация двигательной деятельности детей в домашних условиях»**



Буклет разработал:  
воспитатель Пичугина Валентина  
Викторовна

г о г Кулебаки

2025 год

### **«Сделай фигуру»**

**Инвентарь:** записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр. Взрослый и ребенок встают на краю комнаты. Взрослый включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку взрослый ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

### **«Кто самый ловкий»**

**Инвентарь:** 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см) На одной стороне комнаты становятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, взрослый ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде взрослого «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу.



Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

### **Игра «Зеркало».**

Взрослый, стоя перед ребёнком, показывает различные упражнения. Ребёнок должен повторить верно (т.е. взрослый поднимает правую руку, ребёнок левую, т.к. изображение зеркальное).

### **«Буратино».**

Как известно у Буратино был длинный нос, который ему очень мешал. Проводя эту игру, каждый может попробовать себя в этой роли. Для этого нужна коробка из – под спичек, которую все играющие передают, надевая на нос друг другу без помощи рук. В эту весёлую игру с удовольствием поиграют и взрослые, и дети.

### **«Удочка»**

**Инвентарь:** Веревка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Взрослый встает в центре комнаты, в руках у нее веревка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м. от взрослого становится ребенок – «рыбка». Взрослый читает стихотворение: «Удочка» Рыбку я поймать хочу. Раз, два, не зевай, Выше ты подпрыгивай! Взрослый начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

### **« Холодно – горячо; Право – лево».**

Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа « шаг направо, два шага вперед, три налево» ведёт ребёнка к цели, помогая ему словами «тепло», «горячо», «холодно».

**Играйте дома с ребёнком**

**в подвижные игры!**