

Рекомендации родителям по физической культуре для детей 5 - 6 лет

Тема: Во что поиграть с детьми 5 - 6 лет дома.

В наше время, когда интернет постепенно теснит реальную жизнь с ее радостями, очень важно проводить больше времени со своими детьми. Только живое общение делает отношения крепче и становится той ниточкой, которая так нужна родителям и подрастающим детям для доверия друг к другу.

Правда, многие современные мамы и папы и сами не знают – чем увлечь своих малышей и дошкольников дома.

Размышляете, чем занять чадо? Мы вам подскажем!

«Где же колокольчик?»

Эта игра дает ребёнку прекрасную возможность потренироваться в умении локализовать источник звука.

Ребенок должен выйти на середину комнаты и закрыть глаза. Взрослый в это время, держа в руках колокольчик, передвигается по комнате и звонит в него. Когда замолкает колокольчик, взрослый спрашивает ребенка, стоящего в центре: «Где звонил колокольчик?» Ребенок с закрытыми глазами осторожно идет к тому месту, где он думает, звонил колокольчик.

«Туда-сюда, мне весело всегда!»

В этой игре ребёнок тренируется в умении считать в пределах десятка. Кроме того, чтобы выполнить задание взрослого, он должен реагировать быстро и очень творчески.

В процессе игры ребёнок может бегать по комнате и при этом кричать: «Туда-сюда, мне весело всегда!»

Время от времени взрослый кричит «Стоп!» и называет число. Этим числом может быть, например, три. Тогда ребёнок должен моментально остановиться и коснуться пола тремя частями тела, например, двумя ногами и одной рукой, а может, двумя руками и одной ногой, подняв одну ногу вверх.

Когда взрослый крикнет «Дальше!», ребёнок может снова двигаться, бегать и кричать: «Туда-сюда, мне весело всегда!»

Иногда взрослый будет называть и числа побольше, например, восемь. Как ребёнок должен коснуться пола, если взрослый крикнет «Стоп: восемь»?..

(Одно из решений: две ноги, один кулак и пять растопыренных пальцев руки. Обратите внимание детей на то, что они могут придумывать самые разные решения, и поощряйте наиболее оригинальные из них, например: «У Марка появилась очень интересная идея, он коснулся пола двумя коленями и головой!»)

«Барабанные палочки»

Это прекрасная игра, которую дети очень любят. Детям нравится, когда им позволяют шуметь. Кроме того, в этой игре они активны и чувствуют себя из-за этого сильнее, важнее, мощнее... В то же время они учатся слушать и двигаться под музыку.

Материалы: ребенок получает две барабанные палочки, сделанные из старых газет. Вы просто сворачиваете газету и обматываете ее скотчем. Кроме того, вам потребуются записи медленной музыки с инструментальным соло, например «Ария» Генделя, и записи маршев.

Ребенок присаживается на пол, так чтобы мог видеть взрослого.

(Перед ребенком две барабанные палочки на полу и перед взрослым. После того как вы сами сядете, обратитесь к ребенку.)

Теперь делайте то же, что делаю я.

(Подними руки без барабанных палочек над головой, а потом положи их на бедра. Разведи руки в стороны и сложи их на коленях. Возьми барабанные палочки и подними их вертикально над головой, коснись своих носков, разведи руки в стороны, положи барабанные палочки на пол и сложи руки на коленях. Теперь ребенок готов приступить к следующей части игры.)

Теперь возьми правой рукой одну барабанную палочку. Я включу музыку и хочу, чтобы ты постучал палочкой по полу, тихо, в такт музыке. Когда музыка остановится, подними руку с палочкой высоко над головой... (1—2 минуты.)

Теперь барабанная палочка в твоей левой руке, и пока музыка продолжает играть, ты постукиваешь палочкой по полу в такт музыке... (1—2 минуты.)

А сейчас у тебя две палочки, по одной в каждой руке, и ты стучишь ими по полу в такт музыке...

(Лучше, если ребёнок не просто стучит палочками в такт музыке, а барабанит по полу. Затем вы можете использовать другое музыкальное произведение с более быстрым ритмом. Дайте ребёнку возможность стучать по полу скрещенными руками. В конце игры вы можете дать ему задание следовать ритму музыки всем телом, а под марш — маршировать по комнате.)

«Робот»

В этой игре ребёнок может потренироваться в умении следовать вербальным инструкциям. Более того, ребёнок получает возможность научиться описывать направления движения при помощи слов, он может брать на себя ответственность и выполнять простейшие функции управления другими людьми.

Взрослый: Знаешь ли ты, кто такой робот?...

Мы сейчас сыграем в игру, в которой будут действовать роботы. Эти роботы понимают три простые команды: «Вперед!», «Стоп!» и «Обратно!».

Встань здесь. Первая команда — «Вперед!». Если робот это слышит, он идет маленькими шагами вперед, как бы с усилием. Ты понял, как надо идти? Давай попробуем. Вторая важная команда, которую должен понимать робот — «Стоп!». Если робот слышит «стоп», он останавливается и больше не двигается. Третья команда — «Обратно!». Робот разворачивается и начинает медленно двигаться в обратном направлении.

Покажи мне, что ты понимаешь эти команды: «Вперед! Стоп! Обратно!» Теперь давай с тобой поиграем. Ты будешь роботом, я — инженером, который хочет проверить, как работает робот. Инженер дает роботу команды, робот выполняет их. Инженеры также отвечают за то, чтобы роботы не наталкивались на предметы и не ломались. Давай начнем играть, а потом мы поменяемся ролями.

«Острова»

В этой игре ребёнок должен внимательно прислушиваться к музыке, чутко реагируя на ее прекращение. Он может свободно двигаться по комнате, но должен отмечать, какие «острова» он уже посетил.

Вам потребуется «остров» ребенка, проще всего взять для этого обруч.

Также вы можете использовать одинаковые куски ковра, большие полотенца или упаковочную бумагу.

Важно, чтобы ребёнок мог прыгать на острова уверенно, не соскальзывая.

Музыкальное сопровождение: «Большая соната» Паганини.

Пока играет музыка, взрослый и ребёнок может танцевать вокруг «островов», но при этом вы не должны наступать на них.

Можно двигаться по всей комнате и делать это так, как вам хочется. Когда музыка остановится, вы должны забраться на «острова».

Потом убираем один «остров», и так пока не останется один, чтобы вы могли поместиться на этом «острове».