

## **Консультация для родителей**

### **«Спортивные игры для детей»**

*Физическое воспитание – необходимое условие правильного развития ребенка. Приобщать к спорту ребенка необходимо с раннего детства. Спорт воспитывает ловкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные игры.*

Возьмем, к примеру, игры с мячом. Еще в дошкольном учреждении им уделяется большое внимание. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, рассчитать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, а так как у малышек еще слабо развита способность к точным движениям, то любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом оказывают положительное влияние на физическое развитие ребенка – упражнения с мячами разного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что очень важно для шестилетнего малыша, который собирается идти в школу. При ловле и броске мяча ребенок действует обеими руками, что способствует органичному развитию нервной системы ребенка. При обучении игре в баскетбол, разнообразные движения с мячом, что обеспечивает необходимую нагрузку на все группы мышц, особенно для ребенка важны мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении при формировании осанки.

Игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для формирования нравственно-волевых качеств характера ребенка. Подвижная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной активности ребенка – анализа ситуации, принятия решения, предвидения возможных действий противника. Игра в баскетбол – командная, совместные действия в ней обусловлены единой целью, эти умения пригодятся детям во взрослой жизни в их профессиональной деятельности.

### **Спортивные игры для детей**

Для детей любые физические упражнения должны в первую очередь быть игрой и уже потом физкультурой. Спортивные игры хорошо проводить тогда, когда желающих имеется достаточное количество или хотя бы сами родители должны составить своему маленькому спортсмену компанию. Если ребёнку около 3 лет спортивные игры должны быть с максимально лёгким сюжетом. Например, несколько детей изображают маленьких птичек, а взрослый большого кота, который хочет их поймать. Дети сначала играют вместе, а потом, услышав, как голодный кот громко мяукает, разбегаются кто куда. Такой сюжет можно придумать с разными персонажами. Дети двигаются и заодно закрепляют какие-то образы. Для детей такого возраста

лучше всего, когда игра имеет один какой-то эпизод. Также, например можно подвигаться вместе с группой детей, обязательно переводя всё в игру.

Предложите детям поиграть в зайчиков, встаньте перед ними и попросите повторять те прыжки, которые делаете Вы. Обязательно дожидайтесь, когда каждый ребёнок по возможности справится с необходимым движением.

Дети 4 -5 лет уже легче осваивают новые движения и усложнённые правила игры. Например, к традиционным простым играм можно добавить какие-то «запрещающие» элементы: бегать только до черты, нельзя забегать в определённое место и т. п.

Дети в возрасте около 6 лет очень любят, когда в спортивной игре присутствуют любимые персонажи сказок и мультфильмов. В этом возрасте детям можно предложить уже многие игры, например на меткость (бросить мяч в корзину) или на равновесие и фантазию (сделать интересную фигуру) и др. Нужно помнить, что коллективные игры со сложными правилами хуже даются детям дошкольного возраста. Лучше всего подобрать игру, когда участвует много детей, но при этом каждый ребёнок в игре отвечает только сам за себя, а не за команду.