

## **Консультация для родителей:**

### **«В подвижные игры играем — здоровье укрепляем»**

«Я не боюсь еще раз повторить:  
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей, зависит их  
Духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».  
В. А. Сухомлинский

Дошкольный возраст – это тот период, когда ребенок усиленно растет и развивается, период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья. Неоспорим тот факт, что хорошее здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свое значение в последующие годы жизни. В настоящее время дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития. Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья дошкольников. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем. Подвижные игры, по убеждению Е. А. Аркина, вносят радость в жизнь ребенка и способствуют укреплению организма, приучают к дисциплине, сосредоточению и планомерности действий. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Подвижные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. В настоящее время забота о здоровье, эмоциональном благополучии и всестороннем развитии детей стали занимать приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны активные, здоровые и гармонично развитые личности. Русские народные подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода – гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Укрепление и оздоровление организма, формирование необходимых навыков, воспитание дружеских взаимоотношений, развитие речи и обогащение словаря – основные

воспитательные задачи, которые мы осуществляем при помощи разнообразных подвижных игр.

Уважаемые, родители!

Я предлагаю вашему вниманию русские народные подвижные игры, которые будут интересны не только вашим детям, но и вам.

Игры – это наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, жмурок, догонялок, салочек? Когда возникли эти игры? Кто их придумал? Наверное, на эти вопросы нельзя найти точного ответа. Эти игры, как песни и сказки, созданы народом. Они отлично закаляют тело и душу.

Игры эти заставляют много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства. Проводятся они обычно на свежем воздухе на открытой площадке. Участвовать в таких играх могут ребята самых разных возрастов – от дошкольников до старшеклассников.

Правила их просты и понятны. Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Собирались мальчишки и девчонки

вечером на деревенской улице или за околицей, водили хороводы, пели песни, без устали бегали, играя в горелки, салочки, состязались в ловкости, играя в лапту. Зимой развлечения носили иной характер: устраивались катания на санках, игры в снежки. Для всех народных игр характерна любовь русского человека к веселью, удалству.

### **РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**



#### **«Гуси – лебеди»**

Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети – «гуси – лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями:

**Хозяин:** Гуси – гуси!

**Гуси:** Га – га – га.

**Хозяин:** Есть хотите?

**Гуси:** да-да-да.

**Хозяин:** так летите же домой.

**Гуси:** Серый волк под горой не пускает нас домой.

**Хозяин:** Вы летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать (дети бегают по всему залу).

Пойманные гуси выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы.

Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.



### «У медведя во бору»

Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во, бору  
Грибы, ягоды беру!  
Медведь постыл  
На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, **медведь**, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги.

Но вот **медведь** неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится **медведем**.



### «Веревочка»

Для игры брали веревку, завязывали ее концы узлом, чтобы веревка образовала круг. Потом все играющие хватались за веревку двумя руками. В центре этого круга стоял водящий. Водящий должен был ударить игрока по одной руке, игрок убирает эту руку за спину, если водящий осалит и

вторую руку игрока, игрок этот выходит из игры. Так продолжается до тех пор, пока водящий останется один на один с последним игроком.

### «Перебежки»

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10—20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.



### «Баба Яга»

По считалке выбирается Баба Яга. Затем на земле рисуется круг. Баба Яга берет в руки ветку – помело и становится в центр круга. Ребята бегают по кругу и дразнят:

Бабка Ёжка – костяная  
ножка,

С печки упала, ножку  
сломала

А потом и говорит:

-У меня нога болит.

Пошла она на  
улицу, Раздавила  
курицу.

Пошла на базар

Раздавила самовар.

Пошла на лужайку

Испугала зайку.

Баба Яга скачет из круга на одной ноге и старается коснуться ребят своим помелом.

### «Волк во - рву»

Игроки – «козы» находятся на одной стороне площадки. В центре площадки параллельными линиями обозначен «ров», шириною 70-100 см. Водящий – «волк» стоит во - рву. По команде «Козы – в поле, волк во -рву!» козы

перебегают на противоположную сторону, перепрыгивая через ров. Волк старается запятнать прыгающих коз. Игра повторяется 2 раза, затем выбирается новый водящий.

В прыжке отталкиваться одной ногой; волку нельзя выходить за пределы рва.

### **«Лошадки»**

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с высоким подниманием коленей, ходьбе, умению играть в коллективе.

Описание: Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал педагога "Лошадки" бегут, высоко поднимая колени. На сигнал "Кучер" - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.

Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд.

Художественное слово:

Гоп-гоп! Ну, скачи в галоп! Ты лети, конь, скоро-скоро.

Через реки, через горы!

Все-таки в галоп - гоп-гоп!

Трух-трух! Рысью, милый друг!

Ведь сдержать-то станет силы, -

Рысью-рысью, конь мой милый!

Трух-трух! Не споткнись, мой друг!

Правила игры: Бежать можно только после слова «догоняет».

### **Русская народная игра «Хлоп! Хлоп! Убегай!»**

Цель: Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.

Описание: Играющие ходят по игровой площадке — собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т. д. Несколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. После слов ведущего: «Хлоп. Хлоп, убегай, тебя кони стопчут» несколько игроков произносят: «А я коней не боюсь, по дороге прокачусь!», и начинают скакать на палочках, подражая лошадкам и стараясь поймать детей, гуляющих на лугу.

Правила игры: Убегать можно лишь после слова «прокачусь»; тот ребенок, которого настигнет лошадка, на время выбывает из игры.

### **«Жмурки»**

Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На мосту.
- Что в руках?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

### **«Гори, гори ясно»**

Играющие выстраиваются в колонну парами, взявшись за руки. Водящий стоит перед колонной в нескольких шагах, спиной к играющим. Он говорит:

Гори-гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
И раз, и два, и три.  
Последняя пара беги!

На слово «беги» пара, стоящая последней, должна быстро обежать колонну и встать впереди. А водящий стремится опередить их и занять одно из мест первой пары. Тот, кому не хватило места, становится водящим. Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «Четвертая пара» или «Вторая пара». В этом случае всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.



***Будьте здоровы!!!***

*Подготовила инструктор по физической культуре Платова А.Г.  
Источник:*

1. <https://ped-kopilka.ru/>; тема: «Прогулки с пользой для здоровья.».
2. <https://nsportal.ru/detsskii-sad/vospitate>; тема: «Двигаемся, развиваемся»
3. [maam.ru](http://maam.ru); тема «Весна прекрасная пора для русских народных подвижных игр» ...