

## **Консультация для родителей «Подвижные игры в жизни детей»**

«Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни»  
(П.Ф. Лестгафт)

Игра для детей – это жизнь. Это способ развлечь, сплотить, развить, развеселить и научить. Это интересно, динамично и задорно. Посредством игры человек преобразует и изменяет мир.

### **Почему мы выбираем подвижные игры?**

Подвижная игра тренирует гибкость, ловкость, учит держать равновесие, концентрировать внимание, регулировать точность движения. В игре движение реализуется наиболее творчески. Игра снимает мышечную скованность, раскрывает способности к импровизации, тренирует активное реагирование и избавляет от стресса. В игре ребенок получает тактильное и эмоциональное общение.

### **Почему именно подвижные игры?**

Современный мир для ребенка с гаджетами невероятно статичен. У детей внутри мощный запас сил и запрос на движение. Чтобы сосредоточиться на умственной работе, ребенку нужно набегаться и наиграться. Движение дает ребенку возможность чувствовать себя уверенно в своем теле. Это важно и в детстве, и в будущей жизни.

Подвижная игра с правилами — это активная осознанная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Следование правилам игры формирует у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями и проявлять волевые усилия. Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физических нагрузок на организм ребенка.

Игра также необходима для пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость.

В процессе игры происходит не только закрепление уже имеющихся навыков, но и формирование новых качеств личности. Играм с мячом отводится особая роль.

**Известный немецкий педагог Ф. Фребель отмечал разностороннее воздействие мяча на психическое и физическое развитие ребенка. Подчеркивал его роль в развитии координации движений, кистей рук, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга.**

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.

Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, применяют двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

**Цель физического воспитания через подвижные игры - создание всех необходимых условий для будущего формирования здоровой и физически развитой личности.**

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья детей.

Играйте на свежем воздухе со своими детьми в подвижные игры и привлекайте в игру других детей. Большое удовольствие и пользу получите вы и ваши дети.

## **Подвижные игры для всей семьи.**

### **«Ловишки, Салочки, Догонялки»**

У этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, т. е. «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» - тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.

### **«Пустое место»**

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

### **«Змейка»**

Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в лицом в одну сторону. Водящий идет по причудливой траектории, делая повороты и закручивая «змейку». Водящий постоянно меняется. Последний участник в «змейке» должен добежать и встать первым. Игра продолжается пока игрок, с которого началась игра снова не окажется первым. Игрок, который побежит раньше времени выбывает.

### **«Воротца»**

Пара игроков, встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка.

Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Золотые ворота, пропускают не всегда.

Первый раз прощается, второй - запрещается.

А на третий раз, не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

### **«Ласточка и цапля»**

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка».

### **«Дотронься до шара»**

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарик, прежде чем их надувать, можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

### **«Шустрое перышко»**

Поделите комнату на две части: одна половина ваша, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача ребенка – выдуть перышко на мамину половину комнаты, ваша – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

### **«Боулинг»**

Поставьте кегли в линию. Катайте мяч, стараясь попасть и сбить кеглю. Победит тот, у кого будет больше попаданий.

### **«Прятки»**

Одна из самых любимых игр. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймаёт мышек (маму и ребенка).