**Подвижные игры**

«Подвижные  игры  для  детей  дошкольного  возраста»

**Доводилось  ли вам слышать такую забавную песенку?**

В каждом маленьком ребенке -

И в мальчишке,и в девченке -

Есть по двести грамм взрывчатки

Или даже полкило.

Должен он скакать и прыгать,

Все хватать,руками дрыгать.

А иначе он взорвется,

Неизвестно отчего.

Несмотря на то что эта песенка шуточная, она довольно точно отражает одну важную психофизическую особенность детей 3-10 лет; их повышенную жизненную активность, стремление к постоянному пребыванию в движении.

Вот откуда берут свое начало постоянные родительские одергивания:

« Не вертись! Стой смирно! Что за ребенок?...» А он просто не может стоять смирно — в этом возрасте все ребятишки становятся удивительно похожими на маленьких обезьянок, потому что растущая мускулатура требует все больше и больше кислорода, который попадает в организм только благодаря активным физическим движениям.

Но вот проблема: двигательный опыт малышей невелик, поэтому их движения однообразны и требуют помощи со стороны взрослых. Что же делать? А вот что: попробуйте — ка переключить потребность вашего малыша к простым  подскокам на осмысленные движения, дав ему своеобразные подсказки.

Пусть для начала малыш покажет, как летает бабочка — руки в стороны и полетел, стрекоза — руки отвести назад и бег. Устал? Теперь пусть покажет, как  скачет козлик, летит самолет, косолапит медвеженок. Словом, пусть ребенок подключит к своим физическим действиям еще образное мышление.

Увидите, скоро он сам поймет, что такие игры ему под силу, и начнет скакать зайчиком, ползать черепахой, бегать оленем и даже изображать и ходить как динозавр и т. д. Так ребенок через игру придет к осмыслению пользы и удовольствия, которых можно достичь за счет разнообразных игровых движений.

В истории человечества есть немало примеров, подтверждающих неоценимое значение подобных игр в детском возрасте. Древние греки считали такие игры

одним из факторов развития и совершенствования человека. Сохранились писменные свидетельства того, что маленькие греки любили играть в мяч, обруч и волчек, увлекались ездой на палочке и бросанием камешков в воду,

Да и у нас в  России дети играли в такие игры как «лапта», «козаки разбойники», «круг вышибала», « салки», « прятки».

Особую роль подвижные игры приобретают летом, когда дети проводят большую часть своего времени на свежем воздухе — на даче, на лесной лужайке, у водного источника. Если привить интерес к подвижным играм в детстве, то в будущем это принесет немалую пользу.

Вот несколько игр в которые родители и дети могут поиграть и пригласить друзей поиграть вместе.

**Шарик и трубочка.**

Если найдется пластмасовая трубочка, через которую ребенок может выдувать воздух, то с ее помощью можно подкидывать вверх воздушный шарик, не давая ему упасть на пол. Подобные несложные забавы вполне подойдут и для семейного время провождения в походе или на пикнике.

**Бег с « яйцом»**

Маленький шарик от настольного тениса надо положить на ложку.

С такой «поделкой» можно бесконечно долго бегать, стараясь удержать шарик на ложке. На основе этого нехитрого развлечения можно устраивать соревнования и эстафеты. Шарик можно заменить картофелиной, помидором.

**Переложи палочку**

Сидя на коврике, дети пальцами ног перекладывают любые деревянные предметы, например деревянные палочки. Можно передавать их поочередно друг другу, а можно соревнуясь в том, кто на соревнование — кто быстрее переложит с одной стороны на другую свою кучку палочек.

**Прогони обруч вдоль шнура**

На поляне или на полу укладывается длинный шнур.

Шнур должен быть уложен в виде волнистой линии.

Ведущий игры дает задание детям — прокатить вдоль данного шнура обруч. Дети должны постараться прокатить обруч таким образом,чтобы он как можно точнее повторял изгибы шнура, но не пересекал его.

Весной и летом во время прогулок в играх детей необходимо использовать природные условия окружающей местности. Канавки, пригорки, поваленные деревья, пеньки, ручейки, кустики. Дети приучаются правильно двигаться в различной обстановке: ловко пробегать между деревьями, сохраняя равновесие; проходить по узким тропинкам в лесу и в поле, перешагивать через кочки, переползать через бревна и т. д. Двигательный опыт детей обогащается, совершенствуются функциональные возможности детского организма.

Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе, развитие речи и обогащение словаря — вот те основные задачи, которые родители могут осуществлять при помощи разнообразных игровых заданий.

Чем чаще родители будут играть с детьми, тем ближе и лучше они будут понимать друг друга.