

## *Советы для родителей: «Подвижные игры на развитие физических качеств»*

*«Игра не пустая забава.  
Она необходима для счастья детей,  
для их здоровья и правильного развития».*

Подвижная игра имеет большое значение в жизни детей!  
Физические упражнения в подвижных играх дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно - сосудистую, дыхательную, сенсорную системы.

Подвижные игры укрепляют мышцы всего тела, улучшают обмен веществ, повышают общую работоспособность организма, вырабатывают у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве, формируют точность и согласованность двигательных действий.

В игре ребенок осмысливает и познает окружающий мир, у него развивается интеллект, фантазия, воображение, речь, формируются социальные качества. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. Разнообразные игровые действия и подчинение правилам игры развивают ловкость, быстроту, координационные и скоростно-силовые способности и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

***Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивым детям!*** Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В игре малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

### **Памятка с советами по проведению игр.**

***Правило первое:*** при организации подвижных игр с детьми стоит помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям).

***Правило второе:*** игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ваших детей. Но и совсем упрощать правила игр не следует. Она требует чувства меры и осторожности, не должна быть излишне азартной.

***Правило третье:*** основа игры - добровольность. Введение в мир детской игры, развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела.

***Правило четвертое:*** не ждите от ребенка быстрых и лучших результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь их победам.

***Правило пятое:*** поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети очень большие выдумщики. Они вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают

содержание и правила игры. Но нельзя превращать игру в уступку ребенку, по принципу «чем бы дитя не тешилось».

## **Предлагаю Вам подборку подвижных игр, в которые можно играть дома с ребенком.**

### ***Лес, болото, озеро***

Выбирают места в комнате, которые получают названия: «лес», «болото», «озеро». Ведущий называет зверя, птицу или рыбу (можно договориться и называть растения). Быстро считает до установленного числа. Все бегут и каждый становится в то место, которое, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы, потом возвращаются и все сначала. Побеждают те, кто ни разу не ошибся.

### ***Попрыгунчики***

Возьмите пустую большую картонку для яиц. Положите картонку-мишень на пол (на полу не должно быть ковра!). Проведите линию в полутора-двух метрах от мишени и дайте игроку 4-5 шариков. Цель — попасть в ячейки и набрать как можно больше очков.

### ***Три, тринадцать, тридцать***

Водящий говорит: «Три» — игроки должны поднять руки в сторону, при слове «тринадцать!» — поднять их вверх, при слове «тридцать!» — положить их на пояс (можно придумать другие движения). Водящий быстро называет любое из 3-х указанных выше чисел. Допустивший ошибку отходит на шаг назад, но продолжает играть. Выигрывает тот, кто до конца остаётся на своём месте. Водящий может растягивать слова: «Три-и-и-и...».

### ***Мины***

С завязанными глазами нужно дойти до назначенного места, не задев расставленных предметов (игрушки, подушка и др.).

### ***Удержи шарик на лету***

Вы стоите, взявшись за руки. Задача — не дать опуститься воздушному шару на пол, подталкивая его всеми частями тела. После того, как шар упадёт один раз, его нельзя подталкивать ногами, и так до тех пор, пока нельзя будет подталкивать ничем.

### ***Эстафеты***

С надувным шариком. Каждому участнику дать по палочке и надувному шару. Задача каждого игрока — добежать до места передачи эстафеты и не давать палочкой шару упасть на землю.

Другой вариант: в руке ложка, в ложке — картошка.

### ***«Жмурки с колокольчиком»***

Выбирается жмурка. Жмурке завязывают глаза. Другому игроку дают в руки колокольчик.

Вместе они говорят:

Звенят, звенят бубенчики!

Один, два, три,

Не зевай, лови!

После этих слов игра начинается. Ориентируясь на звук колокольчик, в который должен постоянно звенеть убегающий, жмурка ловит его

### **«Зоопарк».**

Ребенок располагается в комнате и изображает зверей:

Аист: стойка на одной ноге, другая согнута, руки на пояс.

Слоники: встать на четвереньки, вытянуть губы — «хобот». «Пить воду» — с шумом втягивая воздух, вытянув «хобот». «Побрызгать на себя водичкой» — поднять голову и с шумом выдохнуть через сжатые зубы.

Мишки: ходьба перекатом с одновременным звукоподражанием, «р-р-р».

Пингвины: ходьба перекатом с пятки на носок, руки прижаты, ладони в стороны, одновременно проговаривая «пи-пи».

Лошадки: бег или ходьба, высоко поднимая колени, *щелкая при* этом языком.

Собачки: стойка на четвереньках, имитация лая: «рычания».

Кошечки: стойка на четвереньках, прогибая спину, имитация мяуканья. Чижики: в упоре присев, поднятие и опускание согнутых в локтях рук («крыльев») с одновременным проговариванием «чик- чирик».

Лягушки: произвольные прыжки из упора присев, одновременно имитируя кваканье лягушки.

Жуки: «ж-ж», упали на спину, подняться не могут.

Взрослый называет животное, а дети его изображают.