«Подвижные игры залог здоровья малышей».

*Консультация для родителей инструктора по физической культуре Кармеевой С.В. Сентябрь 2023 г.*



    Игра – самая естественная и любимая деятельность ребенка. Уже в раннем возрасте малыш с охотой включается в разнообразные виды игр, особенно в двигательные. Дети младшего возраста очень подвижны. Их движения быстры, разнообразны, и эту особенность надо использовать. Детей нужно приучать к ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанью, тренировать у них чувство равновесия.

 Если вас беспокоит будущее ребёнка, если вы хотите, чтобы, не смотря на все современные трудности, такие, как плохая экология и эмоциональные стрессы, ваш ребёнок вырос крепким, не откладывайте на потом развитие его двигательной активности. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие.

 Дети испытывают очень большую потребность в движении, причём, чем младше ребёнок, тем труднее ему подавить эту потребность. Как часто можно услышать от **родителей**: «Не вертись! Не бегай! Не прыгай!». Подумайте! Ведь вам никогда не приходит в голову лишать ребёнка еды или сна? Почему же многие считают возможным ограничивать его движение?

 Учёные подсчитали, что активный ребёнок дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая и прыгая, может преодолевать за день 23 километра! Следовательно, ничего не нужно придумывать специально. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать **малышу** необходимые условия для нормального физического развития.

 Взрослым следует руководить играми детей младшего возраста. Поэтому желательно, чтобы родители сами принимали в них участие. Вот несколько вариантов подвижных игр для детей. Их можно проводить на улице и дома.

**Игра: «А ну-ка отними!».** Приготовьте что-то типа удочки - палочку с верёвкой. На конце верёвки привяжите небольшую игрушку. Держите удочку так, чтобы [игрушка находилась примерно](https://www.maam.ru/obrazovanie/igrushki-konsultacii) на 5-10 см выше поднятой руки ребёнка. Ребёнок, подпрыгивая, старается поймать игрушку ладонями. Если ребенок научился ловко прыгать и ловить предмет, то поднимайте удочку выше. Можно попробовать подпрыгнуть и поймать игрушку с разбега. Ловить предмет желательно обеими руками, подпрыгивая на двух ногах.*Варианты*: взрослый может бежать впереди, держа в руках удочку с игрушкой, ребенок пусть догоняет.

**Игра: «Цыплята и курочки».** Натяните верёвку между деревьями или столбами на высоте примерно в половину роста **малыша**. Дома можно использовать для **игры стулья**. «Цыплята» –маленькие, «курочки» – большие. Встаньте по разные стороны верёвки с ребёнком. Если вы позовёте ребёнка тонким голосом: «Цып, цып, цып!», **малыш должен стать**«маленьким», присесть на корточки, пройти или проползти под верёвочкой. А если вы позовёте его «взрослым» голосом, он должен перешагнуть или перелезть через верёвку. Персонажей **игры можно менять**. Пусть это будут котята и кошки, лошади и жеребята, и т. д.

**Игра: «Раз – ступенька, два – ступенька».** С обычной лестницей можно устроить отличную **подвижную игру**. Эта **подвижная** игра улучшает работу сердечно- сосудистой системы, лёгких. Одним концом положите лестницу на землю, а другим на возвышение. А теперь вперёд, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать всё выше и выше – это не легко, но зато развивает ловкость. Когда ваш **малыш** будет преодолевать это препятствие с лёгкостью – усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладину, а перепрыгивать, опираясь двумя руками на лестницу.

**«Поезд».** Вместе с ребенком вы сидите на стульях, делайте круговые движения руками перед собой, подражаете гудку: «Ту! Ту!», топайте ногами. По сигналу: «Остановка» или «Приехали», выполняйте задания - бегайте по комнате, летайте, как птички, прыгайте, собираете «цветы» и т.д.

 **Подвижные игры просто необходимы детям – они благотворно на их развитие, не говоря уж о той радости, которую дают малышу. Не забывайте: «Движение – это жизнь!».**

