**Спортивные развлечения,**

**подвижные игры дома и на улице**

 

**Забота о здоровье – это важнейший труд родителей, и в этом им помогают спортивные развлечения и подвижные игры.**

По определению П.Ф. Лесгафта, **подвижная игра** является упражнением, посредством которого ребёнок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребёнка к определенным умственным и физическим усилиям.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель - выполнение конечной задачи игры, т. е. получение результата.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал *«Лови!», «Беги!», «Стой!»* и др.

Для игры характерно особое явление, свойственное только ей, - растущее напряжение, радость, сильные переживания и незатухающий интерес к успеху. Возбуждение, которое переживает ребенок в игре, приводит весь организм в исключительное физиологическое состояние, которое способствует тому, что ребёнок добивается таких результатов в движении, которых в других условиях, вне игры, он никогда бы не добился.

**Подвижные игры** являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания организма.

Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях.

**Игра** – естественный спутник жизни ребёнка, его ведущая деятельность и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой - неуемной потребности его в движениях. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует всестороннему их развитию. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность *(через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности),* совершенствование функций организма, черт характера играющих.

**Уважаемые, родители!**

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

**Подвижная игра «Тучи и ветер».**

Ребенок изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела большие и маленькие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

**Подвижная игра «Автомобиль».**

Ребенок изображает движение автомобиля *(поезда, автобуса, самолета),* выполняя руками соответствующие движения.

**Подвижная игра «Пчелки».**

Вместе с ребенком изображайте пчёлок, слетающихся к улью, который можно обозначить линией на земле, ограничить бельевой веревкой и т. п. Следите за тем, чтобы ребёнок бежал легко, руки свободно двигались.

**Подвижная игра «Дождик».**

Убегайте вместе с ребенком, чтобы как можно скорее спрятаться дома «под крышу».

**Подвижная игра «Лужи».**

Нарисуйте на земле различные черточки и кружки. Затем возьмите ребенка за руку и в беге перепрыгивайте с ним через нарисованные препятствия. Цель — научить ребенка не останавливаться перед чертой, не прерывать бег.

**Подвижная игра «Кукла прыгает».**

Взрослый держит ребёнка за обе руки лицом к себе и вместе с ним прыгает с ноги на ногу или одновременно на обеих ногах. Позже выполняйте упражнение, не держась за руки.

**Подвижная игра «Воробьи».**

Ребенок прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и прыгайте вместе с ним.

**Лазанье.**

Лазанье следует активно использовать в своих занятиях и подвижных играх, так как оно благотворно воздействует на подвижность позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног и туловища, стимулирует деятельность внутренних органов. Дети любят лазать, особенно вверх, поскольку именно таким путем они удовлетворяют свою потребность в движении. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенок вместо ползания на коленках, которое чрезмерно отягощает чувствительные коленные суставы, быстрее начал ползать на четвереньках, опираясь на кисти и ступни.

**Подвижная игра «Кошечка крадется».**

Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову *(кошечка оглядывается),* затем наклоняет голову к полу *(кошечка пьет).*

**Подвижная игра «Перекатывание мяча».**

Хорошим подготовительным упражнением для метания и ловли мяча является также перекатывание мяча друг другу. Взрослый и ребенок сидят на земле *(ноги врозь, напротив друг друга)* и перекатывают мяч друг другу. Позже можно перекатывать два мяча сразу *(обращайте внимание на то, чтобы мячи не сталкивались друг с другом).* Ребенок, выполняя так упражнение, учится сосредоточивать и развивает умение ловить катящий мяч и точно направлять его взрослому.

**Упражнения с массажным мячиком.**

Предлагаю вам небольшие стихотворения с **массажным мячом**.

Бегал ежик по дорожке, *(катаем мячик между ладошек)*

У него устали ножки.

Проходи в мои ладошки, *(зажать мячик в ладошках)*

Отдохни на них немножко.

А потом беги опять *(подбрасываем мячик вверх и ловом)*

Дружно весело играть.

**Качели**.

Прекрасное средство, помогающее ребенку преодолеть страх высоты. Позаботьтесь, однако, о безопасности: чтобы ребенок не упал, доска должна быть хорошо закреплена в середине, оба конца ее должны быть снабжены ручками.

Если на улице снег - можно покидаться снежками. Кидаться снежками можно продолжить и дома – сделайте их из ваты (*укрепить можно клеем ПВА),* или белых помпонов, или свяжите их из белых ниток – и устройте целое сражение! А потом – соревнование, кто больше и быстрее соберёт снежки!

**Резинка, длинная веревка, тонкий канат** — подходящие снаряды для подлезание, перешагивания, перепрыгивание как с места, так и с разбега.

Выбор средств, для укрепления здоровья и физического развития малыша зависит от времени года. Например, летом — водные процедуры и подвижные игры; зимой — катание на санках, скольжение по ледяной дорожке. Ребенок с большим интересом играет на улице, если у него есть конкретная программа действий. В связи с этим разрешайте ему взять с собой игрушки, например ведерко, мяч, коляску, санки, чтобы, увлеченно играя, он как можно дольше побыл на свежем воздухе. Для развития двигательных навыков у ребенка пребывание в парке или на спортивной площадке более целесообразно, чем долгие прогулки по городу. Длительная ходьба *(однообразное движение)* утомляет ребенка, а свободное движение в игре идет ему на пользу. Для этого родителям следует так планировать свободное время, чтобы поочередно гулять с ребенком.

**Музыкально-ритмические упражнения.**

Большое значение для развития ребенка имеют игры, сопровождаемые ритмом или мелодией, песенкой, стихами; они положительно влияют на эмоциональную и волевую стороны личности, успокаивают детей, удовлетворяют их потребность в движении, приносят радость. С помощью простых игр с пением и стихами дети постепенно привыкают к ритму и мелодии, учатся слушать музыку и понимать ее.

***Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.***