**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.

**Повышение интереса вашего ребенка  
к физической культуре и спорту**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально - волевые и поведенческие качества.

С самого раннего детства формируется культура здоровья посредством способности к подражанию. От стиля жизни родителей зависит ориентация ребенка на самостоятельное ведение здорового образа жизни в будущем, на следующих этапах возрастного развития. Воспитательные усилия родителей, инструктора по физической культуре и воспитателей должны быть направлены на создание единого педагогического здоровьесозидающего пространства в семье и детском саду. Я надеюсь, что в результате нашей совместной деятельности возникнет особая дружеская атмосфера сотрудничества, способствующая творческому развитию детей, повышению их активности и эффективному формированию культуры здоровья.

Предлагаю перечень советов для повышения интереса вашего ребенка к физической культуре и спорту. Советы родителям

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» – всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

**Совет 2.** Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку -поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет 3.** Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4.**Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5.**Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

**Совет 6.** Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7.** Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8.** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

**Совет 9.** Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

**Совет 10.** Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

**Совет 11.** Хотите, чтобы ваш ребенок проводил меньше времени за компьютером и у телевизора – отдайте его в спортивную секцию.

Какую спортивную секцию выбрать для ребенка?

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди»

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.