

## Рекомендации родителям. Совместные подвижные игры родителей с детьми

Когда в семье появляется ребенок, каждый **родитель желает**, чтобы его чадо выросло здоровым, сильным, крепким, активным и очень стараются сделать его таким. И это правильно, ведь здоровье закладывается в раннем возрасте. А каким же образом лучше всего вырастить детей крепкими и здоровыми? Я предлагаю **родителям** как можно больше играть с **детьми в подвижные игры**. **Подвижная** игра является самым уникальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Важнейшее достоинство **подвижных игр состоит в том**, что с их помощью дети растут и развиваются. Не для кого не секрет, что в наше время высоких технологий дети мало двигаются, потому что растут привязанными к телевизору, к компьютерным играм. Чаще всего это происходит из-за того, что современные **родители** сами бывают очень заняты, им некогда поиграть со своим ребенком и на его просьбу поиграть с ним они сами усаживают дитя возле телевизора или включаем ему компьютер, чтобы он им не мешал выполнять домашние дела. Если **родители** используют правильный подход к этим занятиям, то просмотр мультфильма и компьютерная игра принесут пользу ребенку, но зачастую в таких случаях ребенок предоставлен сам себе.

Наилучший результат в формировании личности ребенка может дать максимально полное вовлечение **родителей** в целенаправленный процесс воспитания, что эмоционально обогатит отношения ребенка и **родителя**. Не отказывайтесь поиграть со своим ребенком, найдите драгоценные минуты для общения, ведь игра это естественный спутник его жизни, он растет и развивается именно благодаря игре. Еще Н. К. Крупская отмечала: «Маленькие дети играют, как птица поёт. Игра есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, сообразительность, находчивость, инициатива. Игра для них - учеба, игра для них - труд, игра для них - серьезная форма воспитания».

Все дети разные: кто очень **подвижен**, кто **малоподвижен**, а кто и гиперактивен. Но играть любят все без исключения. Игра вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшает работу всех органов и систем. А различные ситуации, возникающие в игре, учат детей правильному поведению и представлению об окружающей действительности. И, если правильно подобрать игру для вашего ребенка, то самый гиперактивный сможет успокоиться и заинтересоваться **ходоигры**, малоактивный ребенок начнет быстрее бегать, соображать. И самое главное, что в игре есть свои правила и требования. Дети учатся подчиняться общим требованиям. Правила **игры** они воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. А когда ребенок умеет контролировать свое поведение, ему будет легче жить в обществе.

Подход к игре должен учитывать не только различную активность детей, но и, конечно же, возрастные особенности. Начните, например, играть со своим ребенком пока он не умеет ходить в «**сороку-ворону**» или «**ладушки**», а когда человечек начнет самостоятельно двигаться, предложите ему поиграть в **подвижные игры**.

Играть со своим ребенком можно и дома и на прогулке. Предлагаю вам четыре **игры**, в которые дети будут с удовольствием играть вместе с вами.

### **1. «По ровненькой дорожке»**

Цель: учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память. Укреплять мышцы спины, ног.

### **Ход игры:**

**Родитель говорит**, ребенок шагает:

«По ровненькой дорожке,

по ровненькой дорожке

шагают наши ножки

раз, два, раз, два...» - ребенок шагает:

«По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам,

В ямку бух!» - Ребенок прыгает.

«По ровненькой дорожке,

по ровненькой дорожке» - приседаем на корточки и немного отдыхаем, затем продолжаем:

«Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом, здесь мы живём». - С окончанием текста ребенок бежит к домику (*кресло или стульчик - это заранее договариваются, где будет дом*).

## **2. «Достань до мяча»**

Цель: учить детей подпрыгивать на месте вверх, стараясь достать мяч двумя руками, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на носки полусогнутые колени. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

### **Ход игры:**

на верёвку или ветку **подвешивается мяч в сетке**. Ребенок подпрыгивает, вверх стараясь **задеть мяч двумя руками**.

### Усложнение:

выполнять прыжок вверх с разбега 3-4 шагов.

## **3. «Дай кролику морковку»**

Цель: учить детей ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами, передвигаться в заданном направлении, развивать смелость, смекалку.

### **Ход игры:**

Ребёнку дают в руки морковь, завязывают глаза. Он должен дойти до кролика игрушки и дать ему морковь поднести к мордочке.

## **4. «Влезь на лесенку»**

Цель: учить детей влезать на лесенку стремянку, не пропуская реек и спускаться с неё так же, не пропуская трек не спрыгивая. Укреплять мышцы плечевого пояса, ног. Развивать выносливость.

### **Ход игры:**

Детям предлагают влезть на лесенку до самого верха, и спустится с неё. Не пропуская реек, хват руками сверху.

2 вариант.

Когда ребенок научится смело влезать на лесенку, можно предложить залезть наверх и позвонить в колокольчик.