**Консультация для родителей**

**«Поиграйте с детьми!»**



Для здоровья важен спорт.

Чтоб болезням дать отпор.

Нужно спортом заниматься.

И здоровым оставаться!

Роль игры в физическом развитии ребенка просто неоспорима.

Это важный элемент не только воспитания, но и формирования личности.

Ведь для детей, игра - это ведущая деятельность, в которой они способны максимально раскрыться и выразить эмоции.

**Кроме физического воспитания игра дарит:**

\* умственное развитие — умение мыслить, анализировать, рассчитывать

\* нравственное развитие — формирование личности и характера человека

\* эстетического развития — осознания красоты вещей

\* социального развития — умения налаживать контакты в обществе.

Психологи рекомендуют выстраивать режим дня ребенка таким образом, чтобы у него был минимум 1 час неструктурированной физической активности (ребенок самостоятельно бегает, прыгает) и 1 час структурированной физической нагрузки (игры, физкультминутки, различные комплексы упражнений), которую обеспечивает взрослый.

Предлагаем вашему вниманию ряд подвижных игр, с помощью которых вы сможете разнообразить двигательную активность ребенка дома!

**Пройди, проползи, перепрыгни**

Развиваем ловкость. Два человека (это могут быть мама и папа) держат натянутую веревку или скакалку на высоте. Ребенок спокойно проходит под ней. Следующий проход: веревка опускается ниже, уже приходится наклоняться, чтобы не задеть. Потом еще ниже, и еще... С каждым разом ребенок вынужден все больше наклоняться, пока, наконец, не придется проползти под веревкой. Но вот уже и проползти невозможно, приходится перепрыгивать!

**Балансировка**

И в эту игру можно играть по-разному.

• Пройти по краю ковра (или по протянутой на полу веревке, скакалке), словно по «краю пропасти», раскинув руки в стороны.

• Усложняем: тот же «край пропасти», но в руки ребенка даем любой предмет и говорим, что надо «перенести хрустальную вазу».

• Теперь дайте ребенку книгу, пусть попробует пройти по комнате, держа книгу на голове (поэкспериментируйте с разными по величине и толщине книгами, пусть ребенок сам определит, как надо идти, чтобы удержать «груз» на голове).

Но предупредите, что когда ребенок идет, дотрагиваться до книги нельзя!

**Без рук, без ног**

Пусть ребенок попробует донести надутый воздушный шарик из одного конца комнаты в другой, не дотрагиваясь до него ни кистями рук, ни ступнями ног. Как? Можно дуть, подталкивать шарик коленками или локтями, подбивать головой или толкать животом. Можно даже «донести» шарик на спине — это задание очень веселое, особенно если соревноваться.

**Кенгуренок**

Старая, но неизменно забавная игра: допрыгать до финиша с воздушным шариком, зажатым между коленок.

Кто потерял шарик по дороге, начинает сначала.

**Шарик на ложке**

Положить в обычную столовую ложку картофелину и донести ее от старта до финиша, не уронив по дороге.

Попробуйте заменить картофель воздушным шариком — и игра станет тренажером на развитие координации движений.

**Шарик на ракетке**

Похожа на предыдущую, только переносить шарик нужно, подбивая его снизу, то есть на чем-то плоском, например, на ракетке, веере или даже на сложенной в несколько раз газете.

**Странный танец**

Известная игра на ловкость, но понадобятся как минимум два игрока. Каждому привязывается к лодыжке левой ноги воздушный шарик. Задание: правой ногой «лопнуть» чужой шарик, но сохранить свой. А играть можно так:

• в определенном месте — например, обозначить круг, за границы которого выходить нельзя;

• под музыку танцевать, взявшись за руки, — попробуй «лопнуть» шар одной ногой!

• если игроков много, пусть сцепят руки за спиной, это усложнит задачу.

**Гусеница**

Здесь нужны хотя бы три игрока. Они встают друг за другом, а надутые шарики зажимают между спиной предыдущего и животом следующего. Задание: пройти определенное расстояние (например, из одного конца комнаты в другой) или определенное количество проходов на время, не «рассыпав» гусеницу.

**Подпрыгни и дотронься**

Если у вас под потолком висит оставшийся с праздника или после семейной прогулки воздушный шарик, наполненный гелием, можно привязать к его ниточке небольшую игрушку и поиграть в игру «Подпрыгни и дотронься».

Только проверьте, чтобы у ребенка была возможность допрыгнуть, отрегулируйте длину нити.

Правила возможны различные: обязательно дотронуться двумя руками сразу (тогда нагрузка на мышцы распределяется равномерно), или по очереди каждой рукой, или прыгая на одной ноге.

А можно привязать небольшой колокольчик или бубенчик и - попробовать подпрыгивать с закрытыми глазами (подстрахуйте ребенка на всякий случай).

**Жмурки**

Эта игра пережила века и расстояния, сопровождая человечество с давних времен и до наших дней. Требуется плотный шарф и как минимум два участника - а все это точно есть в вашем доме.

**Догонялки**

Это достаточно простая игра, и она подвластна даже самым разновозрастным детишкам. Если нужно стреножить старшего ребенка, чтобы уравнять шансы, можно предложить ему мешок, или передвигаться на четвереньках. Еще можно превратить классические догонялки в бег на четвереньках или даже - "доползалки", когда оба участника, младший из которых еще не умеет передвигаться иным способом, должны достигнуть намеченной цели.

Все дети любят подвижные игры. Это способ весело провести время и «выбросить» энергию в «нужное русло».

Автор репортажа: Папулова Алена Юрьевна, инструктор по физической культуре