

## *Играем в подвижные игры дома.*

«Игра – это огромное светлое окно, через который духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире».

В.А. Сухомлинский

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении, воздействует на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Сейчас многие дети не играют и родители не видят в этом ничего плохого. Они считают, что есть масса других полезных занятий, что важнее научить ребенка читать и считать, а игра – это пустое развлечение и играть вовсе не обязательно. Однако, в дошкольном возрасте именно игра – главная развивающая деятельность. Ни одно другое занятие в этом возрасте не способствует развитию так, как игра:

- Игра позволит детям освоить жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.
- В процессе подвижных игр происходит формирование у детей способность проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах.
- Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость.
- Подвижная игра увеличивает двигательную активность ребенка в течение дня.
- Подвижная игра создает дополнительную возможность общения детей со сверстниками и взрослыми.
- Подвижная игра способствует развитию речи и обогащению словаря.

Совместные игры родителей с детьми духовно и эмоционально обогащает детей, удовлетворяют потребность в общении с близкими людьми, укрепляют веру в свои силы. Доставьте радость своему ребенку и себе заодно - поиграйте вместе.

**«Найди, где спрятано»** Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать. Можно подсказывать ребёнку место нахождения игрушки словами «Горячо», «Тепло», «Холодно».

**«Самолет»** Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводят руки в стороны, и бегают в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

**«Самый меткий»** Родитель и ребенок соревнуются в метании предметов в цель (ведерко, корзина, обруч), кто больше попадет. Следует метать из-за головы, как правой, так и левой рукой.

**«Кто раньше дойдет до середины»** На оба конца шнура привязывают по палке, середину отмечают ленточкой. Родитель и ребенок и отходят друг от друга на столько, насколько позволяет длина шнура. По сигналу начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая шнур на палку, продвигаясь вперед. Выигрывает тот, кто раньше наматывает шнур до ленты.

**«Смешинка»** Родитель должен рассмешить ребенка и наоборот. Нужно не рассмеяться, сохранить полную серьезность, чтобы ни показывали и ни говорили.

**«Какой вид спорта»** Взрослый и ребенок показывают друг другу движения любого вида спорта и отгадывают.

#### *Игры с дыхательными элементами*

**«Воздушный футбол»** Взять маленький легкий шарик, сделать ворота. Надо задуть шарик в ворота. Кто больше забьет голов. ( Следить за тем, чтобы не надувались щеки, вдыхать через нос медленно.)

**«Водные гонки»** Налить воды в любую емкость, взять два легких плавающих предмета. Устроить гонки. Родитель и ребенок дуют на свой предмет, чей быстрее доплывет до финиша.

**« Медвежонок»** Ребёнок ложится на спину, руки - под головой; выполняет глубокий вдох через нос, на выдох «похрапывает». Родитель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» « Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Ребёнок выполняет движения, потягивается, сгибает ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачивается и опять «засыпает, похрапывая».

**« Обнималки»** Вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять себя.