**Подвижные игры в жизни ребёнка.**

Игра - одна из основных форм деятельности человека, особенно важное место она занимает в жизни ребенка.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и др. Все они нужны и по-своему полезны детям.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой.

Подвижные игры дают широкую возможность для общения детей между собой. В играх складываются и проявляются их взаимоотношения, отношение к различным двигательным заданиям. Часто в играх дети произносят стихотворения, считалки, что способствует развитию речи детей и их памяти.

Ученые доказали, что во время подвижных игр ребенок лучше растет. Сердце ребенка требует постоянной нагрузки. Сердечная мышца тренированного человека с каждым толчком посылает в кровеносные сосуды значительно больше крови, чем у тех детей, которые не занимаются физическими упражнениями и подвижными играми. У ребенка во время подвижных игр увеличивается объем грудной клетки. Это приводит к большему притоку полезных веществ в кровь.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия детей в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д. ).

 В подвижных играх выполняются различные дви­жения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т. д. Увлеченные игрой, дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интереса. Это является важным условием развития и совершенствования движений.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

У наших детей все меньше и меньше возможностей двигаться (мешают соседи снизу, запреты, телевизор и т.п.). Но маленький ребенок большую часть времени должен проводить в движении и подвижные игры способствуют развитию двигательной активности детей, снимают импульсивность, развивают игровые навыки и произвольность поведения, координацию, учат малыша концентрации и вниманию. Не пожалейте времени и поиграйте с малышом!

-Игра «Походи, как мишка»

Предложите малышу разные способы ходьбы: как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя. Ходите на носочках, бегайте, прыгайте, ходите тихо, на носочках, имитируете движение птичек, размахивая вытянутыми руками.

-Игра «Перепрыгни»

Положите на полу длинную веревку или обруч. Покажите ребенку, как можно перепрыгивать через веревочку или впрыгивать и выпрыгивать из обруча.

-Игра «Кошка и цыпленок»

Вы притворяетесь спящей кошкой, а ребенок будет цыпленком. Когда кошка просыпается, она бежит за цыпленком, стараясь его догнать. Цыпленок «прячется» в домик, например, садится на стульчик.

Игра «Проползи в ворота»

На небольшом расстоянии друг от друга расставляются стулья. Ребенку нужно проползать под ними, а мама будет пытаться поймать ребеночка. Можно расставить кубики (или другие игрушки), разложить подушечки, которые ребенку нужно будет обползать.

Игра«Дотронься до шара»

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надувать можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

**Удачи Вам!**