***«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.

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.

Вашему вниманию представлена мини – картотека подвижных игр

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.