**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 ребёнка 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 ходом игры, 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.