

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребенка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие. В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами (сверстниками или взрослыми) определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и потому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.

Хочется отметить, что игра сохраняет свое значение и для взрослых: в ней всегда есть элемент нового, необычного, что как бы уводит нас из привычной жизни, и мы попадаем в мир детства, туда, где невозможное возможно. Кроме того, это почти всегда состязание, возможность испытать себя в ином, непривычном в повседневной жизни деле или ситуации.

Радость, которую вы доставите своему ребенку, играя с ним, станет и вашей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее совместную жизнь.

Заниматься с ребенком следует регулярно, систематически. Для здоровья малыша полезно организовать двигательную деятельность утром, через 20-25 минут после завтрака, или в другое удобное время, соблюдая рекомендации врачей: нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном.

Хочется представить вашему вниманию подвижные игры, в которые можно играть с детьми в домашних условиях и в небольшом помещении. В этих играх количество играющих ограничено двумя участниками — мамой и ребенком. В зависимости от наличия других членов семьи и их количества число игроков может меняться (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т. д.) и увеличиваться (например, папа, мама и двое детей).

И первая игра, с которой мы познакомимся – это **«Озорной колпачок»**. Для ней нам понадобится колпачок, который можно сделать и самим, вырезав из картонного листа полукруг и скрепив его степлером или воспользоваться готовым и маленький шарик, который сделан из фантика из-под шоколада.

(1) Одной рукой подбросить шарик и поймать его колпачком. У кого первого упадет шарик, тот и проиграл.

2) Перебрасывать шарик друг другу и ловить колпачком.

3) Кто первый добежит до колпачка и оденет его на голову)

«Поймай меня» для этой игры нужны обруч и мячик. Ребенок убегает, а мама ловит его обручем. Но все не так просто. Уворачиваясь, малыш может забросить в обруч мяч. Если он попал – победа за ним, если же ты поймала маленького шустрика – выиграла мама.

«Кегельбан» Устроить кегельбан дома совсем просто. Для этого надо просто поставить в рядок пластиковые бутылки (для тяжести можно наполнить песком или водой). Берите мяч и играйте. Выигрывает тот, кому удастся сбить все бутылки, или хотя бы большее их количество.

«Не попадись» Для этой игры не требуется никакого оборудования. Ребенок кладет на ладонь взрослому свою руку. Взрослый гладит другой рукой руку ребенка и приговаривает пушок, пушок, гвоздик. При слове гвоздик ребенок должен быстро одернуть руку и не пойматься.

Игры на развитие дыхания

«Бабочка» понадобится трубочка и бабочка, вырезанная из бумаги. Дуть на бабочку из трубочки, чья бабочка улетит дальше.

«Быстрые ракеты» Необходимо сделать ракету. Берем лист бумаги, оборачиваем его вокруг трубочки и закрепляем клеем. Вырезаем и прикрепляем крылья и нос ракеты. И смело запускаем в полет.

Надеемся эти игры помогут Вам весело и полезно провести время со своими детьми.