**«Подвижные игры для детей»**

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые преодолев усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребёнка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие, в игре развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами сверстниками или взрослыми определённые 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 ребёнка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения. Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры.

Подвижные игры - лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии. В приведённых ниже играх количество играющих ограниченно двумя участниками- мамой и ребёнком. В зависимости от наличия других членов семьи и их число количества число игроков может меняться (папа, ребёнок, старший брат и ребёнок и т.д.) Хочется отметить, что игра сохраняет своё значение и для взрослых: в ней всегда есть элемент нового, необычного, что как бы увидит нас из привычной жизни, и мы попадаем в мир детства, туда где невозможное возможно.

Подвижные игры для детей

*«Пилоты»*

Инвентарь 2 кегли (2 кубика) разных цветов. Мама и ребёнок становится на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они пилоты самолётов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолёты к полёту!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолёта, «наливают в баки керосин», «заводят моторы» и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разные направления), пока мама не скомандует: «Самолёты, на посадку!» После этого мама и ребёнок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

*«Сделай фигуру»*

Инвентарь: записи весёлых детских песен («Чунга - чанга», «Жили у бабуси два весёлых гуся» и т.п.)

Мама и ребёнок встают на край комнаты. Мама включает запись песни. Под музыку выполняют движения. Когда песня перестаёт звучать, игроки останавливаются и принимают какую-либо позу. Угадывают позу напарника.

*«Завернись в ленту»*

Инвентарь: лента длинной 4-6 м.

Мама и ребёнок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться,

Будем вместе веселиться!

1,2,3,4,5

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

*«Удочка»*

Инвентарь: верёвка длиной 1.5 – 2 м, мешочек с песком весом 120-150г.

Мама встаёт в центре комнаты, в руках у неё верёвка. На расстоянии 1.5-2м от мамы становится ребёнок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

«Я верёвочку кручу, рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай, выше ты подпрыгивай!»

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребёнок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.