**«Подвижные игры для самых маленьких»**

**Главная задача каждой семьи вырастить** здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой, играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т.д. Движение составляет основу любой детской деятельности, особенно игровой.

**Подвижные игры** и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках.

В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание. В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. В [подвижные игры](https://www.google.com/url?q=http://ped-kopilka.ru/pedagogika/podvizhnye-igry-dlja-detei.html&sa=D&ust=1513523439100000&usg=AFQjCNFE_mCjAeU7-TOSf_SE97nk_bBGAg) вы можете играть дома, в спортзале, на детской площадке, на природе и даже в пути. Хорошо, если ежедневно удается активно двигаться на свежем воздухе, который так же важен малышам, как хороший сон, полноценное питание и отдых.

**Им скучно просто гулять!** Физиологи говорят о том, что длительное хождение утомляет маленьких детей. Это связано не только с их физиологическими особенностями (они слабее нас), но и с психикой. Мы, взрослые, получаем удовольствие, когда идем прогулочным шагом, любуемся природой или просто погружаемся в какие-то свои мысли. Пространство и время маленького ребенка нужно наполнять играми и развлечениями. Это его не утомляет, а наоборот побуждает к новым действиям и мотивам.

**ИСПОЛЬЗУЙ ТО, ЧТО ПОД РУКОЙ.** Дома и на улице много разных предметов, которые можно использовать в подвижных играх: мебель, коробки, горки, качели, бревна, лестницы, канаты, веревки, доски, скамейки. У ребенка все время должна быть возможность лазить, прыгать, подниматься, преодолевать различные препятствия. Необходимо удовлетворять его естественную двигательную потребность. Практикуйте также подвижные игры с предметами, которые можно переносить, вкладывать, бросать, прятать и т. д. Во-первых, это развивает практические навыки ребенка, во- вторых, тренирует сноровку и внимательность, в-третьих, развивает мелкую моторику. Не выходите гулять без продуманной «культурно-массовой программы» и подручных средств. Это поможет вам эффективно организовать досуг ребенка.

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

**«Пришла снежная зима»**

Мама (или папа) с ребёнком становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Мама, читая стихотворение, выполняет движение, которое ребёнок повторяет за ней.

**Пришла снежная зима**

**Наступили холода**

Хлопают в ладоши

**Выпал беленький снежок**

**Разгулялся ветерок**

Потряхивают кистями рук на уровне груди

**Нам пора идти гулять**

**Значит надо надевать**

Выполняют пружинку, руки на пояс

**Тёплые валенки**

**На ножки маленькие**

Выполняют два наклона вниз, при наклоне руки на колени

**По снежочку топ-топ-топ**

Топают ногами, руки вниз

**Ручками хлоп-хлоп-хлоп**

Хлопают в ладоши

**По снегу ножки маленькие**

**Гуляют в тёплых валенках**

Выполняют наклоны вправо-влево, руки на пояс.

**«Найди зайку»**

Инвентарь: фигурка зайки из резины или пластмассы высотой 10-15 см.

Родители незаметно прячут фигурку зайца на игровой площадке. Взрослый с ребёнком становятся на расстоянии 2-3 метров от неё. Мама произносит:

Зайка серенький бежал

И немножечко устал

Забежал он за кусток и молчок

Ну-ка, Машенька, иди

Зайку ты скорей найди!

Ребёнок идёт искать игрушку, родители помогают ему, указывая ориентиры - дерево, песочница, горка.

**«Кто кинет снежок дальше»**

На снегу цветной водой обозначают линию броска длиной 1.5-2 метра. Родители с ребёнком лепят снежки и укладывают их вдоль линии броска. Мама произносит:

Брось снежок свой далеко

Ты бросай его легко

Сильно ручкой замахнись

Да смотри не торопись

После этого родители и ребёнок берут по снежку и кидают их из-за линии броска вперёд как можно дальше.

**«Попади снежком в кружок»**

На игровой площадке родители рисуют цветной водой большой круг диаметром 1.5-2 метра. Мама или папа с ребёнком становятся на расстоянии 1-2 метра от круга на небольшом расстоянии друг от друга. У ног каждого кладется по 3-5 снежков. Мама произносит:

Дружок, бери рукой снежок!

Кидай снежок скорей в кружок!

Игроки берут снежок и бросают его, стараясь попасть в круг, повторяя это несколько раз.

**«Конь-огонь»**

Родители и ребёнок становятся рядом друг с другом. Родители объясняют, что они как лошадки поскоками будут скакать по дорожке друг за другом. Мама читает:

По дорожке скачет конь

Гоп-гоп-гоп!

Быстро скачет конь-огонь

Гоп-гоп-гоп!

Ты скачи, скачи в галоп

Гоп-гоп-гоп!

Конь-огонь скачи в галоп

Гоп-гоп-гоп!

**Перебрось игрушки**

**Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру**. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между вами и ребенком поровну. Вы кидаете свои мягкие игрушки на территорию ребенка, а он - на вашу. Задача: перебросить все мягкие игрушки на площадь другого игрока.