**Консультация для родителей**

**«Подвижная игра в жизни ребенка»**

   В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

    Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта детей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой – специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

   Весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах.

   В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх.

   Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

   Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

   Подвижные игры в основном – коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале.

В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать

и помогать друг другу.

  Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить ребёнка выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

   Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.

   Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета.

   Подвижные игры создают дополнительную возможность общения взрослого с детьми. Взрослый рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Дошкольники запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

   Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

     Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т, е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

    Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Играйте чаще с ребёнком в подвижные игры.