**Подвижные игры** -

**залог здоровья малышей !**

Если вас беспокоит будущее здоровье вашего ребенка, если вы хотите чтобы, не смотря на все современные трудности, такие, как плохая экология и эмоциональные стрессы, ваш малыш вырос крепким, не откладывайте на потом развитие двигательной активности. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие.

Дети испытывают очень большую потребность в движении, причем, чем младше ребенок, тем труднее ему эту потребность подавить. Как часто можно услышать от родителей: «Не вертись! Не бегай! Не прыгай!». Подумайте!

Ведь вам никогда не приходит в голову лишать ребенка еды или сна? Почему же многие из нас считают возможным ограничивать его движения?

Ученые подсчитали, что ребенок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая, прыгая, преодолевает за день 23 километра. Следовательно, ничего не нужно придумывать специально. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать малышу необходимые условия для нормального физического развития. Если вы пока не готовы отдавать ребенка в какой -либо спорт, то подвижные игры вполне могут заменить спортивные секции и окажут положительное воздействие на детское здоровье.

Если на детской площадке, в парке, куда вы ходите гулять с ребенком, есть качели, горки, «лазалки» - не проходите мимо Качели – замечательное средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения. Вот несколько советов, как организовать игру:

**Игра «А ну-ка, отними!**

Приготовьте что-то типа удочки – палочку с веревкой. На конце веревки привяжите конфету или небольшую игрушку. Держите удочку так, чтобы конфета находилась примерно на 5-10 см выше поднятой руки ребенка. Ребенок, подпрыгивая. Старается поймать конфету ладонями. Научился малыш ловко прыгать и ловить, поднимайте выше. Пусть попробует подпрыгнуть и поймать конфету с разбега.

**Игра «Цыплята и курочки»**

Натяните веревку между двумя деревьями или столбами на высоте примерно в половину роста малыша. Дома можно использовать для игры стулья. Цыплята – маленькие, курочки – большие. Встаньте по разные стороны веревки с ребенком. Если вы позовете ребенка тоненьким голосом – «цып-цып-цып», малыш должен стать «маленьким» - присесть на корточки и пройти или проползти под веревкой. А если вы позовете его «взрослым» голосом, он должен перешагнуть или перелезть через веревку. Персонажей игры можно менять. Пусть это будут котята и кошки, жеребята и лошадки, и т. д.

**Игра «Раз – ступенька, два ступенька…»**

С обычной лестницей можно устроить отличную подвижную игру. Эта подвижная игра усиливает работу сердечно-сосудистой системы, легких. Одним концом положите лестницу на землю, а другим –на невысокое возвышение. А теперь – вперед, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать все выше и выше – это нелегко. Но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с легкостью – усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладины, перепрыгивать, опираясь двумя руками за лестницу. Нет под рукой лестницы – не беда! Можно организовать веселую игру и на ступеньках. Прыгаем вверх и вниз на одной ножке, как аист, т.е. не сгибаясь; на корточках – как лягушка; боком , как краб.

**Игра «Деревья растут»**

Эта игра укрепляет позвоночник. Ребенок изображает дерево. Пальма – руки подняты вверх ладошками вниз, плавно покачиваем руками. Елочка – руки вниз и в стороны, напряженные ладошки подняты вверх. Дуб большой – расставляй ноги пошире, руки поднимаем вверх, согнув в локтях. Но сначала деревце маленькое – садимся на корточки. Но вот оно растет все выше и выше – поднимаемся вверх и тянемся на носочках.

Существует масса подвижных детских игр, которые развивают и укрепляют физическую форму. Главное помнить, что детский возраст – это не только умственное развитие. Это и время, когда закладывается основа будущего здоровья вашего малыша.