***Какие же игры можно использовать***

***дома, ведь как правило площадь***

***квартиры не даёт возможности***

***организовать игры высокой***

***подвижности. Конечно лучше, если***

***подвижные игры вы будете проводить с ребенком на улице. Это и пространство, и чистый воздух. Но и дома можно организовать несколько подвижных игр, которые не потребуют от вас больших усилий и огромного количества оборудования.***

***Подвижные игры просто необходимы нашим детям – они благотворно влияют на вестибулярный аппарат, развивают координацию, укрепляют сердечно – сосудистую систему, развивают у ребенка концентрацию и внимание. Это только основные плюсы, лежащие на поверхности, не говоря уж о той радости, которую вы доставите малышу. Не забывайте – «ДВИЖЕНИЕ ЭТО ЖИЗНЬ».***

«*Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности».*

**В.А Сухомлинский**

*Уважаемые родители!*

*Играйте чаще дома с*

*детьми. Игра приносит*

*детям радость и здоровье.*

*Будьте все здоровы!*

**МБДОУ Детский сад №1**

**пгт Максатиха**

Буклет для вас, родители!

«РОЛЬ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ

И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА».

**Составила воспитатель:**

**Старкова О.В.**

Кенгуренок.

Старая, но неизменно забавная игра: допрыгать до финиша с воздушным шариком, зажатым между коленок. Кто потерял шарик по дороге, начинает сначала.

Шарик на ложке.

Возникла эта игра из другой, очень старой. Надо было положить в обычную столовую ложку картофелину и донести ее от старта до финиша, не уронив по дороге. Попробуйте заменить картофель воздушным шариком — и игра станет тренажером на развитие координации движений.



Веревочка.

Эта игра всем хорошо известна. Многие родители и сами в неё играли в детстве. Давайте вспомним.

Для этой подвижной игры требуется 2 участника, а играть в нее можно даже дома. Вам потребуется 2 стула со спинками и перекладиной между ножек и веревка. Ставите стулья спинками друг к другу, протягиваете под ними веревочку и кладете ее на перекладины. По сигналу взрослого, участники начинают ходить вокруг этих стульев, а затем, по другой команде, каждый участник быстро садится на свой стул и резко выдергивает из-под него веревочку. Кто сделает это быстрей – тот победил.

Выбрось мячики.

Эта подвижная игра для дошкольников. Развивает координацию и точность движений у детей. Можно играть в эту игру как в одиночестве, так и вместе с друзьями, устроив соревнование. Для этой игры понадобится тазик и маленькие мячики. Мячики необходимо сложить в тазик, поставить тазик на пол и предложить ребенку, сидящему

рядом, захватить ногами и выбросить каждый мячик из тазика.

Воздушный футбол.

Взять  маленький легкий шарик, сделать ворота. Надо задуть  шарик в ворота. Кто больше забьет голов. (Следить за тем, чтобы не надувались щеки, вдыхать через нос медленно.)

Самый меткий.

Родитель  и ребенок соревнуются в метании предметов в цель (ведерко,  корзина, обруч), кто больше попадет. Следует метать  из-за головы, как правой, так и левой рукой.

Кто раньше дойдёт до середины.

На оба конца шнура привязывают  по палке, середину отмечают ленточкой. Родитель и ребенок и отходят друг от друга  на столько, насколько позволяет длина шнура. По сигналу начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая шнур на палку, продвигаясь вперед. Выигрывает тот, кто раньше намотает шнур до ленты.