

## «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ»

«Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни» (П.Ф. Лестгафт).



Подвижные игры занимают огромное место в жизни маленького ребёнка. Игра для детей – это жизнь. Это способ развлечь, сплотить, развить, развеселить и научить. Это интересно, динамично и задорно. Посредством игры человек преобразует и изменяет мир. Подвижные игры с ребенком – это один из способов борьбы с гиподинамией. У них улучшается настроение, повышается двигательная активность!

Подвижная игра тренирует гибкость, ловкость, учит держать равновесие, концентрировать внимание, регулировать точность движения. В игре движение реализуется наиболее творчески. Игра снимает мышечную скованность, раскрывает способности к импровизации, тренирует активное реагирование и

избавляет от стресса. В игре ребенок получает тактильное и эмоциональное общение.

Игра также необходима для пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость.

В процессе игры происходит не только закрепление уже имеющихся навыков, но и формирование новых качеств личности. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, применяют двигательные навыки. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе





усиливается работа сердца и легких, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья детей.

Подвижные игры формируют ловкость, выносливость, смекалку, ориентировку в пространстве и, конечно, закладывает основы здорового образа жизни.

Играйте на свежем воздухе со своими детьми в подвижные игры и привлекайте в игру других детей. Большое удовольствие и пользу

получите вы и ваши дети.