***Консультация для родителей «Подвижные игры дома»***

***Игра – путь детей к познанию мира,***

***в котором они живут***

***и который признаны изменить.***

 *А. М. Горький.*

*Составила :Меликова Е.А.*

*Цель: формировать представление родителей о важности подвижных игр.*

*Игра – это ведущая деятельность ребенка, посредством которой он органично развивается и познает мир. Подвижная игра имеет большое значение в жизни детей. Физические упражнения в подвижных играх дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорную системы. Подвижные игры укрепляют мышцы всего тела, улучшают обмен веществ, повышают общую работоспособность организма, вырабатывают у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве, формируют точность и согласованность двигательных действий. В игре ребенок осмысливает и познает окружающий мир, у него развивается интеллект, фантазия, воображение, речь, формируются социальные качества. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется такие личностные качества как активность, честность, дисциплинированность, справедливость. Разнообразные игровые действия и подчинение правилам игры развивают ловкость, быстроту, координационные и скоростно-силовые способности и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.*

***Предлагаю Вам подборку подвижных игр, в которые можно играть дома с ребенком.***

***Лес, болото, озеро***

Выбирают места в комнате, которые получают названия: «лес», «болото», «озеро». Ведущий называет зверя, птицу или рыбу (можно договориться и называть растения). Быстро считает до установленного числа. Все бегут и каждый становится в то место, которое, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы, потом возвращаются и все сначала. Побеждают те, кто ни разу не ошибся.

***Один, два, три***

Игроки становятся врассыпную. Выбирается водящий. Водящий говорит: «Один» — все игроки должны поднять руки в сторону, при слове «Два!» — поднять их вверх, при слове «три!» — положить их на пояс (можно придумать другие движения). Водящий быстро называет любое из 3-х указанных выше чисел. Допустивший ошибку отходит на шаг назад, но продолжает играть. Выигрывает тот, кто до конца остаётся на своём месте. Водящий может растягивать слова: «Три-и-и-и…».

***Удержи шарик на лету***

Вы стоите, взявшись за руки. Задача — не дать опуститься воздушному шарику на пол, подталкивая его всеми частями тела. После того, как шар упадёт один раз, его нельзя подталкивать ногами, и так до тех пор, пока нельзя будет подталкивать ничем.

 ***«Жмурки с колокольчиком»***

Выбирается «жмурка». «Жмурке» завязывают глаза. Другому игроку дают в руки колокольчик.
Вместе они говорят:

Звенят, звенят бубенчики!
Один, два, три,
Не зевай, лови!
После этих слов игра начинается. Ориентируясь на звук колокольчик, в который должен постоянно звенеть убегающий, «жмурка» ловит его. ***«Зоопарк»***

 Ребенок располагаются в комнате и изображает зверей:

Аист: стойка на одной ноге, другая согнута, руки на пояс.

 Слоники: встать на четвереньки, вытянуть губы – «хобот». «Пить воду» - с шумом втягивая воздух, вытянув «хобот». «Побрызгать на себя водичкой» - поднять голову и с шумом выдохнуть через сжатые зубы.

Мишки: ходьба перекатом с одновременным звукоподражанием «р-р-р». Пингвины: ходьба перекатом с пятки на носок, руки прижаты, ладони в стороны, одновременно проговаривая «пи-пи».

Лошадки: бег или ходьба, высоко поднимая колени,*щелкая при*этом языком.

Собачки: стойка на четвереньках, имитация лая: «рычания».

Кошечки: стойка на четвереньках, прогибая спину, имитация мяуканья. Чижики: в упоре присев, поднимание и опускание согнутых в локтях рук («крыльев») с одновременным проговариванием «чик- чирик».

 Лягушки: произвольные прыжки из упора присев, одновременно имитируя кваканье лягушки.

Жуки: «ж-ж», упали на спину, подняться не могут.

Взрослый называет животное, а все дети его изображают.

