

Движение – насущная потребность растущего организма!

Известно, что дети по своей природе чрезвычайно энергичны и подвижны. Ребенку трудно сидеть неподвижно, его утомляет однообразие.

Когда ребенок ничем не занят, он начинает бегать, возиться, шуметь. Родители нередко удивляются, откуда у него столько энергии. Целый день в движении и не устает. «Сядь, посиди спокойно!» – говорят они, упуская из виду, что ребенок может быть утомлен не столько движением, сколько бездеятельностью. Быть постоянно деятельным – естественное состояние растущего организма. Почему движения, игры, физические упражнения являются его насущной потребностью?

Ответ на этот вопрос дал знаменитый русский ученый-физиолог И.М. Сеченов, установивший закон развития живых организмов. Этот закон гласит: «Функция творит организм, т.е. действуя, функционируя, орган развивается, при бездействии слабеет, чахнет».

Во время двигательной активности: физических упражнений, игр ребенок развивает свою мышечную систему. Мышечная же работа усиливает обмен веществ, повышает деятельность сердца и легких, вызывает изменения в составе крови. Когда ребенок усиленно двигается – бегаем или прыгает, то усиливается приток крови к мышцам. Они полнее омываются кровью, получают питательные вещества, а отработанные продукты распада, «шлаки», выводятся из организма кровью. От физических упражнений укрепляются мышцы, становятся более упругими, сердце становится более сильным, выносливым. Таким образом, благодаря движениям укрепляется весь костно-мышечный аппарат, происходит формирование пропорций тела. Способствуя общему укреплению организма, движение одновременно влияет на укрепление нервной системы. А это очень важно, т.к. дети дошкольного возраста нередко неуравновешенны, легко возбудимы. Чтобы растущий организм нормально развивался, ему необходима постоянная тренировка. Вот почему движения являются насущной потребностью детей. При

недостатке движений физическое развитие задерживается, ребенок ослабевает, чаще подвергается всевозможным простудным и другим различным заболеваниям.

В повседневной жизни люди часто получают негативные эмоции и испытывают нервное напряжение. Дети не являются исключением.

Подвижные игры для дошкольников обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от психосоматики и мышечных блоков. Не забывайте о том, что ваш ребенок видит окружающий мир ярче, чувствует его сильнее и психологически он более незащищен, чем взрослые.

Чем больше подвижных игр предлагают дошкольнику взрослые, тем более полно они удовлетворяют его насущные потребности. В дошкольном возрасте у детей усложняется моторика и координация движений. Ходьба, ползание, бег, перепрыгивание и подпрыгивание становятся для малыша повседневными процессами. Повторение этих же движений во время подвижной игры дает возможность существенно ускорить формирование различных двигательных навыков, способствует гармоничному физическому и психическому развитию ребенка.

В ходе подвижных игр дошкольники учатся внимательно слушать, выполнять определенные правила, согласовывать свои действия с движениями других игроков, находить взаимопонимание и дружить со сверстниками. К детям приходит умение подчиняться и руководить, работать только на себя и трудиться в команде. Во время игры постигается смысл дилеммы «честно/нечестно». И что особенно важно, дети приобретают способность направлять свои эмоции на достижение цели, а не на соперников. Учатся не только побеждать, но и проигрывать.

Особенную пользу подвижные игры для дошкольников принесут застенчивому ребенку. Ведь это отличный способ преодолеть робость - во время игры малыш наслаждается её действием, забывая о своем стеснении.

Все подвижные игры для дошкольников условно разделяются на бессюжетные, сюжетные и игры-забавы. Независимо от своей принадлежности к определенному виду, каждая подвижная игра должна быть достаточно простой и иметь доступные для детского понимания

правила. При выборе подвижной игры следует также учитывать уровень развития участников – чтобы игра не оказалась слишком простой или излишне сложной. Кроме того, крайне желательно активное участие в игре взрослого, ведь большая часть травм среди дошкольников происходит именно в ходе подвижных игр.

Вот несколько примеров простых подвижных игр для одного или нескольких дошкольников:

1. **«Не вижу - не слышу»**. Когда ведущий говорит «не вижу», дети беззвучно бегают и резвятся. Как только произносит «не слышу» – кричат и шумят, не сходя со своего места.

2. **«Мыши и кот»**. Дети сидят на своих стульчиках – они «мыши в норках». Взрослый «кот» сидит в другом конце комнаты. Когда «кот» спит – «мыши» резвятся по всей комнате. Как только «просыпается», начинает ловить «мышей». «Мыши» должны спрятаться в норках – занять свои места на стульчиках.

3. **«Броуновское движение»**. Дети выстраиваются в круг, а ведущий выкатывает внутрь круга теннисные мячики. Задача детишек – не давать мячикам остановиться или покинуть пределы круга. Подталкивать мячики можно руками или ногами. Победит та команда, которая удержит наибольшее количество мячиков.

4. **«Поезд»**. Дети выстраиваются по одному в колонну. Первый будет паровозом, остальные – вагонами. Взрослый делает «гудок» и «поезд» начинает движение. Его скорость постепенно увеличивается, пока дети не переходят на бег. Взрослый объявляет, что «поезд подъезжает к станции», дети постепенно замедляют движение и останавливаются. Теперь они могут выйти погулять, собрать ягоды и цветы в воображаемом лесу. При звуке «гудка» дети снова собираются в колонну, и поезд продолжает движение.

5. **«Передай-ка»**. Дети усаживаются в ряд. У крайнего игрока в руках игрушка, которую он должен как можно скорее передать соседу. Последний игрок перебегает на место первого (в это время дети быстро сдвигаются к краю) и передает ему игрушку.

6. «**Найди предмет**». По комнате раскладываются различные предметы. Ребенок должен как можно быстрее найти их и собрать в одном месте.

7. «**Жмурки**». Водящему закрывают или завязывают глаза. Перемещаясь по комнате на ощупь, он должен поймать кого-то из других участников.

8. «**Мыльные пузыри**». Ведущий надувает мыльные пузыри, а остальные игроки должны поймать их и «лопнуть».

Организация подвижных игр для дошкольников требует от взрослых изрядной фантазии – дети быстро привыкают к игре и начинают скучать. Однако это ещё не повод менять саму игру – попробуйте поменять её правила, и детский интерес к ней опять проснется!

Сейчас уже нет нужды доказывать, что физическая культура, которая в нашей стране стала органической частью общей культуры и воспитания подрастающего поколения, необходима абсолютно каждому ребенку. Целенаправленная двигательная активность является залогом хорошего физического развития.

**Уважаемые родители, помните!
Все это сделать в Ваших силах.
Удачи Вам в воспитании здоровых
детей!**