

## Консультация на тему: «Развитие физических качеств детей через подвижную игру»



«Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире».  
В.А. Сухомлинский».

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой.

В играх ребёнок осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

В основе игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

Подвижная игра оказывает благоприятное воздействие на детскую нервную систему.

Для достижения успеха в игре надо обладать быстрой реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение обстановки, иначе все действия ребенка будут запаздывающими, неэффективными.

В большинстве подвижных игр активизируется работа большого числа крупных групп мышц, что положительно воздействует на весь организм. В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, поэтому устраняется опасность быстрого утомления детей, а изменение темпа игры самими детьми превращает ее в средство для регуляции нагрузки.

### *Памятка с советами по проведению игр.*

**Правило первое:** при организации подвижных игр с детьми, стоит, помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям).

**Правило второе:** игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ваших детей. Но и совсем упрощать правила игр не следует. Она требует чувства меры и осторожности и не должна

быть излишне азартной, унижать достоинства играющих.

**Правило третье:** основа игры - добровольность. Введение в мир детской игры, развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела.

**Правило четвертое:** играйте, радуйтесь открытиям и победам. Не ждите от Ребенка быстрых и лучших результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь их победам.

**Правило пятое:** поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети очень большие выдумщики. Они вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание и правила игры. Но нельзя превращать игру в уступку ребенку, по принципу «чем бы дитя не тешилось».



Очень хочется еще добавить, что есть некоторые мамы, которые заботятся о чистоте красивого наряда ребенка, но совсем не беспокоятся при этом о том, что они ограничивают своих детей в движении, а значит – в развитии. Двигаться ребенку просто жизненно необходимо, а вот обеспечить безопасность этих самых движений - это важная задача взрослых.



**Уважаемые родители!**

**Играйте во дворе со своими детьми в подвижные игры и  
Привлекайте в игру других детей. Большое удовольствие и пользу  
получите Вы и Ваши дети.**

**Желаю Вам успеха и здоровья Вашим детям!**

С уважением, инструктор по физкультуре  
Часовских Н. В.

