

## Подвижные игры – залог здоровья малышей



Если вас беспокоит будущее здоровье вашего ребёнка, если вы хотите чтобы, не смотря на все современные трудности, такие, как плохая экология и эмоциональные стрессы, ваш малыш вырос крепким, не откладывая на потом развитие двигательной активности. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие.



Дети испытывают очень большую потребность в движении, причем, чем младше ребёнок, тем труднее ему эту потребность подавить. Как часто можно услышать от родителей: "Не вертись! Не бегай! Не прыгай!". Подумайте!

Ведь вам никогда не приходит в голову лишать ребёнка еды или сна? Почему же многие из нас считают возможным ограничивать его движение?

Учёные подсчитали, что ребёнок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая и прыгая, преодолевает за день 23 км. Следовательно, ничего не нужно придумывать специально. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать малышу необходимые условия для нормального физического развития. Если вы пока не готовы отдавать ребенка в какой-либо спорт, то подвижные игры вполне могут заменить спортивные секции и окажут положительное воздействие на детское здоровье.

Если на детской площадке, в парке, куда вы ходите гулять с ребёнком, есть качели, горки, "лазалки" - не проходите мимо. Качели - замечательное средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения. Вот несколько советов, как организовать



## Игра "А ну-ка, отними!"

Приготовьте что-то типа удочки - палочку с веревкой. На конце веревки привяжите конфету или небольшую игрушку. Держите удочку так, чтобы конфета находилась примерно на 5-10 см. выше поднятой руки ребёнка. Ребёнок, подпрыгивая, старается поймать конфету ладонями. Научился малыш ловко прыгать и ловить, поднимайте выше. Пусть попробует подпрыгнуть и поймать конфету с разбега.



## Игра "Цыплята и курочки"

Натяните веревку между двумя деревьями или столбами на высоте примерно в половину роста малыша. Дома можно использовать для игры стулья. Цыплята - маленькие, курочки - большие. Встаньте по разные стороны веревки с ребенком.

Если вы позовете ребенка тонким голосом - "цып-цып-цып", малыш должен стать "маленьким" - присесть на корточки и пройти или проползти под веревкой. А если вы позовете его "взрослым" голосом, он должен перешагнуть или перелезть через веревку. Персонажей игры можно менять. Пусть это будут котята и кошки, жеребята и лошадки, и т.д.





## Игра

### "Раз - ступенька, два - ступенька..."

С обычной лестницей можно устроить отличную подвижную игру. Эта подвижная игра усиливает работу сердечно - сосудистой системы, лёгких. Одним концом положите лестницу на землю, а другим - на невысокое возвышение. А теперь - вперед, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать все выше и выше - это нелегко, но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с легкостью - усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладины, а перепрыгивать, опираясь двумя руками за лестницу.



Нет под рукой лестницы - не беда! Можно организовать веселую игру и на ступеньках. Прыгаем вверх и вниз на одной ножке, как аист, т.е. не сгибаясь; на корточках, как лягушка; боком, как краб.

### Игра "Деревья растут"

Эта игра укрепляет позвоночник. Ребенок изображает дерево. Пальма - руки подняты вверх ладошками вниз, плавно покачиваем руками. Елочка - руки вниз и в стороны, напряженные, ладошки подняты вверх. Дуб большой - расставляем ноги пошире, руки поднимаем вверх, согнув в локтях. Но сначала дерево маленькое - садимся на карточки. Но вот оно растет выше и выше - поднимаемся вверх и тянемся на носочках.

Существует масса подвижных детских игр, которые развивают и укрепляют физическую форму. Главное помнить, что детский возраст - это не только умственное развитие. Это и время, когда закладывается основа будущего здоровья вашего малыша.

