**Мама, папа, поиграйте со мной**

В наше стремительное время, среди перегруженности  повседневными делами, очень важно выкроить хотя бы несколько минут для общения с детьми. В субботние или воскресные дни этих минут должно быть гораздо больше. Время желательно распределить так, чтобы его хватало и для выполнения домашних дел, и для более продолжительной прогулки, и для того чтобы поиграть с ребёнком, т. к. игра имеет важное оздоровительное значение. Без преувеличения можно считать, что родители, желающие здоровья своему ребёнку, должны быть его партнёрами в играх. По дороге от детского сада до дома можно организовать игру органически, без нажима и принуждения, можно включить и физические упражнения. Набор физических упражнений зависит от возраста и уровня развития ребёнка, его индивидуальной потребности в движениях, времени года, состоянии здоровья и т. д. Такие занятия не требуют специального инвентаря, одежды, обуви. Условия игры ограничены лишь погодой, настроением, интересом ребёнка, Детская импровизация и фантазия могут «выдать» много новых, интересных и увлекательных упражнений. Главное заниматься регулярно, многократно повторяя упражнения. Тогда у ребёнка прибавиться силы, ловкости и выносливости.

Медики разных направлений давно заметили и оценили способность игры в лечении психических заболеваний, дефектов речи и движении у детей. Игра снимает физическую усталость, а положительные эмоции становятся просто лекарством.

Интересную и эффективную систему совместных игровых упражнений родителей с детьми разработала чехословацкий педагог Яна Бердыхова. В этой системе применяются 5 групп упражнений, обозначенных автором, как оздоровительные,  элементы акробатики, подвижные игры, упражнения с разными предметами, музыкально – ритмические упражнения. Тем не менее родители должны иметь представление о содержании этих игр. Одним из нередко встречающихся отклонений в физическом развитии в период дошкольного детства являются дефекты осанки. Для того чтобы их  избежать существуют специальные упражнения. Например:

**«Птичка»** - ребёнок сидит, скрестив ноги, руки сгибаются в локтях так, чтобы пальцы коснулись плеч и превратились в «крылышки». Взрослый помогает ребёнку держать спину прямо и протягивает локти назад близко к телу. Затем ребёнок прыгает на месте.

**«Подсвечник»** - стоя на коленях на мягкой подстилке, ребёнок разводит руки в стороны, затем сгибает в локтях. Взрослый следит за тем, чтобы предплечья находились в вертикальном положении, а локти были отведены назад. Далее упражнение выполняется с поворотами в стороны.

**«Кто сумеет»** - лёжа на спине, ребёнок пытается сесть без помощи рук. Взрослый помогает ему, прижимая ступни к полу. За тем, в положении сидя, ребёнок низко наклоняется вперёд, опуская лицо на колени, и руками дотягивается до носков.

**«Кошечка»** - Стоя на четвереньках, ребёнок откидывает голову назад и прогибается, потом наклоняет голову вперёд и выгибает спину. Взрослый следит за тем, чтобы руки были постоянно напряжены. Упражнение способствует подвижности позвоночника.

**«Скороходы»** - игра в догонялки шагом и бегом. Догоняющие и убегающие меняются ролями попеременно. Убегающий, по уговору, может спастись от осаливания, присев на корточки , коснувшись дерева и т. п.

**«Канатоходцы»** - ходьба по бордюру тротуара, по парапету или другому условному «канату». По необходимости ребёнка подстраховывают, держа за руку. Упражнение развивает координацию движений, улучшает осанку, воспитывает смелость.

**«Клеточки» или «Классики»** - комбинации различных прыжков на одной и двух ногах, прямо и с поворотом. Прыгать можно по плитам, которыми вымощен тротуар, или по нарисованным мелом на асфальте «классикам» и т. п. Упражнение укрепляет мышцы ног и развивает ловкость.

**«Зеркало»** - сюда можно включить самые различные упражнения общеразвивающего характера. Задача ребёнка – повторить в зеркальном отображении упражнение, которое показывает папа или мама. Для хорошо подготовленных детей это могут быть и элементы ритмической гимнастики. Чтобы поддержать интерес, какие- то упражнения может показать ребёнок, а в роли зеркала выступать папа.

**«Карусель»** - кружение вокруг взрослого, держась за руки. Упражнение полезно для развития вестибулярного аппарата – органа равновесия.

**«Прыжки считалки»** - прыжки на двух ногах по ступенькам. Количество прыжков интереснее считать вслух. Упражнение укрепляет мышцы ног, развивает быстроту, ловкость и помогает совершенствоваться в счёте.

**«Достань веточку»** - прыжки с целью коснуться намеченной веточки на кусте или дереве. Упражнение развивает координацию движений, укрепляет мышцы ног.

Как малышу, так и ребёнку дошкольного возраста нравится играть, и он  играет с большим увлечением. Эмоциональную силу игры необходимо использовать  для дальнейшего развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и скачков, ловкого лазанья и метания. Поскольку партнёром для игры дома чаще становятся родители, то они должны знать хотя бы несколько подвижных игр. Например:

**«Лошадки»** - взрослый держит скакалку за оба конца, а её середина опоясывает грудь ребёнка – «лошадки». Ребёнок бежит впереди, взрослый за ним, Потом они меняются местами: взрослый изображает лошадку, а ребенок кучера (взрослый должен бежать медленно, чтобы ребёнок успевал за ним).

**«Звери и птицы»** - с обозначенного места, на дорожке почти 10м, ребёнок, подражая взрослому или ориентируясь на собственные представления, изображает движения собаки, кошки, аиста, чайки и других животных.

**«Груз»** - ребёнок ползает на четвереньках и несет на спине небольшую игрушку или другой предмет, стараясь не уронить его в течение всего пути. Игра способствует развитию координации движения, подвижности позвоночника и выносливости.

**«Пчёлы и медведь»** - ребёнок «пчела» вылезает из улья (его можно обозначить, низко натянув канат над землёй) и летает, легко бегает, свободно раскинув руки. При возгласе: «Медведь!» - быстро прячется в улей. Игру можно разнообразить тем, что взрослый «медведь» незаметно появляется без звукового предупреждения, и ребёнок должен реагировать только на зрительный сигнал. Затем игроки меняются местами. Ребёнок изображает «медведя», а взрослый «пчелу».

**«Игра с мячом»** - ребёнок ползает на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой лёгкий мяч (надувной), не касаясь его руками. Игра способствует выработке подвижности позвоночника, главным образом шейного отдела.

Таким образом, движения в игре и игра с движениями, может и должна быть замечательным фундаментом гармоничного общего и физического развития и укрепления здоровья детей.