**Консультация на тему: «К здоровью детей через подвижную игру».**

Игра является одним из ведущих факторов воспитания детей.

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, облагающих великой воспитательной силой. Игра признана ведущей деятельностью ребенка - дошкольника.

Для начала попробую нарисовать портрет здорового ребёнка дошкольного возраста. Он жизнерадостен, активен, любознателен, доброжелательно относится к окружающим. Развитие его физических качеств, происходит гармонично. Он вынослив, достаточно бодр, быстр, ловок, силён. Режим его жизнедеятельности осуществляется в соответствии с индивидуальным био ритмическим портретом с оптимальным соотношением периодов подъёма и спада активности бодрствования и сна. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена, ему не страшны, так как он эффективно закалён, его система терморегуляции хорошо натренирована к разным температурным воздействиям, поэтому он не знает что такое простуда.

Благодаря рациональному питанию этот ребёнок не имеет лишней массы тела, у него есть все возможности для нормального гармоничного роста и развития. Задачей нас, взрослых является создание всех условий для воспитания здоровых детей.

А.М. Горький считал, что игра для детей путь к познанию мира, в котором они живут и который они призваны изменить. Психологами показано, что игра является ведущей деятельностью в период дошкольного детства и обеспечивает переход к следующей ведущей деятельности - учебной у младших школьников.

Оздоровительная же роль игры проявляется, прежде всего, в формировании эмоционального мира ребёнка. Возникающие в игровых действиях положительные да и отрицательные (конечно, до определённой степени), эмоции могут рассматриваться как надёжный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких либо нарушений в состоянии нервной, сердечно - сосудистой и других систем. Родители, желающие здоровья своим детям должны быть партнёрами в играх.

**Существует ли какая то система игровых упражнений родителей с детьми?**

Интересную систему игровых упражнений родителей с детьми разработала чехословатский педагог Яна Бердыхова. Она представляет 5 групп упражнений обозначенных автором как оздоровительные, элементы акробатики, подвижные игры, упражнения с разными предметами, музыкально- ритмические упражнения.

1. В оздоровительные упражнения входят те, которые направлены на формирование правильной осанки и положения всего тела, когда ребёнок сидит, стоит или ходит.

Приведу некоторые примеры оздоровительных упражнений для дошкольников: «ПТИЧКА».

Ребёнок сидит, скрестив ноги, руки сгибаются так в локтях, чтобы пальцы коснулись плеч и превратились в «крылышки». Взрослый помогает ребёнку держать спину прямо и отводить локти назад ближе к телу. Затем ребёнок прыгает на месте. «Самолёт планирует».

Ребёнок сидит, скрестив ноги, руки разведены в стороны. Наклоны поочередно в обе стороны, рукой коснуться пола. Взрослый корректирует вертикальное положение корпуса. Самое главное - научить ребёнка правильно выполнять эти упражнения, для этого следует сначала показать, чтобы он видел, как надо их выполнять.

1. Ко второй группе относятся упражнения, содержащие элементы акробатики, которые способствуют совершенствованию таких физических качеств, как гибкость, ловкость, быстрота двигательных реакций. Эти упражнения выполняются с обязательной страховкой для обеспечения их безопасности. От родителей требуется постоянное внимание и забота, осторожность, а так же терпение, потому что вначале у многих детей возникает чувство страха. Важно дать возможность ребёнку привыкнуть к новым ощущениям, когда например он висит головой вниз. Постепенно боязнь исчезает и появляется ощущение радости, которое обязательно надо закрепить путём поощрения и повторения упражнений до их полного усвоения.
2. Третья группа упражнений, рекомендуется для совместных игровых действий родителей с детьми – это хорошо знакомые многим подвижные игры, в которых основная двигательная деятельность проявляется в таких цикличных упражнениях, как бег, прыжки, ходьба, а так же в бросках и лазанье. Лучше играть с ребёнком в небольшом коллективе, т.е. несколько детей. Эти упражнения дают наибольший оздоровительный эффект.
3. Упражнения с использованием разных предметов, могут выполнять и на свежем воздухе и в помещении. Дети лазают по гимнастической стенке, качаются на качелях, перелезают через препятствие и др. Чтобы упражнения не наскучили задания надо менять, постепенно их усложняя. Подобные упражнения не только способствуют формированию двигательных качеств и навыков, но и вызывают положительные эмоции у детей, что улучшает их и физическое и психическое здоровье.
4. Следующая группа упражнений, музыкально-ритмические упражнения. Они способствуют не только физическому, но и эмоционально - художественному развитию детей, воспитывая у них чувство ритма, музыкальность, грациозность. Вначале ребёнок должен научиться слушать музыку и понимать её оттенки. Задачей Вас, уважаемые родители, является в первую очередь показ на собственном примере правильного выполнения комплекса простых упражнений ритмической гимнастики и постепенно научить их выполнять легко и без напряжения.

Во время прогулок, общая продолжительность которых должна составлять приблизительно 4 часа в зависимости от возраста детей, вместе с детьми зачастую выполняются упражнения с преобладанием беговых нагрузок в медленном темпе, а зимой на лыжах. Игры могут быть интересны не только для детей, но и для Вас, для взрослых, особенно такие как «Волк во рву», «Ловишки», «Поймай мяч». Можно организовать и игры спортивно - соревновательного характера с бегом, с прыжками в длину, в высоту, через снежный ком.

В заключении хотелось бы сказать, что здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей.

Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Уважаемые родители, помните! Впечатления детства, глубоки, неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности. Здоровье ребёнка в большей степени зависит от Вас, от родителей.

Начиная воспитывать детей здоровыми, начните с самих себя.