***Консультация для родителей на тему:***

***«Роль подвижных игр в жизни дошкольников»***

«Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни» (П.Ф. Лестгафт).

Подвижные игры для детей дошкольного возраста – активная деятельность ребенка дошкольника, которая развивает его физически, пополняет знания об окружающем мире, учит ловкости и сноровке. Подвижная игра влияет как на физическое развитие, так и на эмоционально-умственное развитие ребенка.

Подвижная игра тренирует гибкость, ловкость, учит держать равновесие, концентрировать внимание, регулировать точность движения. В игре движение реализуется наиболее творчески. Игра снимает мышечную скованность, раскрывает способности к импровизации, тренирует активное реагирование и избавляет от стресса. В игре ребенок получает тактильное и эмоциональное общение.

Современный мир для ребенка с сидячей нагрузкой в школе, на кружках и дома, с гаджетами невероятно статичен. У детей внутри мощный запас сил и запрос на движение. Чтобы сосредоточиться на умственной работе, ребенку нужно набегаться и наиграться. Движение дает ребенку возможность чувствовать себя уверенно в своем теле. Это важно и в детстве, и в будущей жизни.

Мы живем в веке информации и новых технологий. Современные дети все больше времени проводят дома за гаджетами, не испытывая желания заниматься подвижными играми и совершать прогулки на свежем воздухе. А ведь регулярная и умеренная физическая активность крайне важна для любого организма.

Регулярная физическая активность способна укрепить здоровье малыша. Задача родителей вызвать у ребенка неподдельный интерес к подвижным играм, а также научить его играть самостоятельно, соблюдая все необходимые правила.

Мир подвижных игр очень разнообразен, но очень полезно знать какие именно виды игр любит играть ваш ребенок, и какие игры можно освоить вместе с ребенком для всестороннего и гармоничного развития.

**Классификация и характеристика подвижных игр**

 Игры классифицируются: по сложности, по двигательному содержанию, по степени физической нагрузки, по использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств.

***Подвижные игры делятся на:***

1. Подвижные игры с правилами (простые).
2. Игры с элементами спортивных игр (сложные).

*Подвижные игры с правилами подразделяются на:*

1. Сюжетно-ролевые игры — это игры, в которых действия детей определяются сюжетом и  роль, которую они активно выполняют. В основном правила у таких игр несложные. являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей. В сюжетно-ролевых играх может участвовать разное количество детей.

Примеры сюжетно-ролевых игр «Два мороза», «Пираты», «Мушкетеры», «Гонщики», «Я - шофер», «Почта», «Парикмахерская», «Путешествие на машине».

1. Бессюжетные игры— это игры, основанные чаще всего на беге с ловлей и увертыванием. Эти элементы делают игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей особой быстроты, ловкости движений.

          К этой же группе следует отнести и игры, которые проводятся с использованием определенного набора пособий, предметов и основаны на бросании, метании, попадании в цель. Эти игры могут проводиться с небольшими группами детей.

Примеры игр «Найди свой цвет», «Догони мяч», «Найди свой домик», «Поймай, беги», «Пролезь под веревочку».

1. Игровые упражнения - основаны на выполнении определенных двигательных заданий (прыжки, метание, бег), и направлены на упражнение детей в определенных видах движения. Игровые упражнения могут быть организованы для небольшой группы детей.

           Примеры игр: «Лягушки», «Попади в цель», «Кто быстрее?», «Метатели ядра».

 Игры с элементами соревнования.

                 К данному виду игр относятся игры-эстафеты, которые также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности).

Примеры игр-эстафет: «Кто самый быстрый?», «Самый меткий», «Пронеси олимпийский огонь», «Силачи», «Пограничники», «Посади картофель», «Полоса препятствий», «Собери урожай».

1. Игры – забавы, аттракционы.

            В основном проводятся на вечерах досуга, физкультурных праздниках. Также игры- забавы можно проводить и с семьей на улице. Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее много радости. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и требуют двигательных умений, ловкости, сноровки.

Примеры игр: «Скачем на лошадке», «Карусели», «Солнышко и дождик», «Прыгают зайки», «Мы на лодочке плывем», «Снежки», «Попрыгунчики».

Игры с элементами спортивных игр (сложные).

Игры, такие как бадминтон, футбол, баскетбол, волейбол, и др. В этих играх используются сложные элементы техники и правил, которые будут доступны и полезны детям старшего дошкольного возраста.