**Поиграйте с детьми!**

*Движение – это жизнь. Ничто так*

*не истощает и не ослабляет человека,*

*как продолжительное физическое*

*бездействие.*

*Аристотель*

О вреде гиподинамии (ограничение движений) написано и сказано очень много.

Ребенок старшего дошкольного возраста – это человек с постоянной потребностью в движении. «…А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель…» поэтому для начала надо запомнить: **не наказывайте ребенка ограничением движений** («Сядь!», «Угомонись!», «Стань в угол!») Это не что иное, как физическое наказание. И вы сами можете убедиться в этом, проделав следующий опыт: попробуйте вытянуть руку под прямым углом к туловищу и отметьте время, в течение которых вы не будете испытывать никаких ощущений. Это займет не более 8 – 10 минут. После этого запомните ощущение в мышцах поднятой руки. А наказанный ребенок чувствует его во всех мышцах.

В последнее время во всех публикациях о детях звучат слова о том, что необходимо воспитывать и оздоравливать средствами физического воспитания, но многие эти рекомендации даются без учета того, что не все дети одинаковы.

Кроме того, не следует забывать, что физическое воспитание – это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду.

Вот какие виды двигательной деятельности нужны ребенку для правильного формирования движений и обеспечения оптимального здоровья:

* *Движения во время бодрствования* – это удовлетворение потребности в движении; воспитание ловкости, смелости, гибкости. Необходимые условия: одежда, не стесняющая движения; игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям.
* *Подвижные игры* – это умение ребенка двигаться в соответствии с окружающими, в соответствии со словом взрослого и в соответствии с правилами игры. Необходимые условия: соблюдение правил игры.
* *Движения под музыку* – воспитание ритмичных движений. Необходимые условия: музыкальное сопровождение.
* *Зарядка (или движение после сна)* – главная задача заключается в том, чтобы сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию; воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения. Необходимые условия: выполняется сразу после сна.
* *Гимнастика и массаж* – воспитание точного двигательного навыка; качественное созревание мышц. Необходимые условия: обязательное наличие гимнастических пособий или непосредственное руководство руками взрослого.

Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить от 6 до 13 тысяч движений в день.

***Я рекомендую вам игровые упражнения*** из книги Розы Деметер «Бегай, ползай, прыгай!» Вы вполне можете играть в них вместе со своим ребенком дома или организовывать на прогулке.

***Игровые упражнения***

**Летающая птица.** Положите ребенка на живот, руки в стороны, ноги и бёдра прижаты к полу. Затем малыш начинает поднимать и опускать голову и грудную клетку, а руками двигать, как летающая птица крыльями, смотреть вперед и плечи высоко не поднимать.

**Кошка ловит мышей.** Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем заднюю. Лапы она ставит совершенно бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попросите ребенка ползти, как кошка.

**Толкание предмета.** Ребенок передвигается на коленях, сильно прогнув спину в пояснице, а грудью, почти касаясь пола, толкает перед собой кубик, мешочек с песком или другой предмет, стараясь отодвинуть его как можно дальше.

**Катайте мячик.** Посадите ребенка на пол или табуретку и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно. Это очень хороший массаж для ног.

**Скатайте платок.** Посадите ребенка на пол или на табурет, разложите перед ним платок. Выпрямив вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими платок и подобрать часть его под ступню; затем снова распрямит пальцы и подобрать новую часть платка. Так следует повторять до тех пор, пока платок не исчезнет под стопой полностью. Сначала это упражнение делается одной ногой, потом второй, а под коней двумя ногами одновременно.

**Танец на канате.** Начертите на полу мелом линию. Пусть ребенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Ребенок может делать вид, что танцует на канате. Одну ступню надо ставить вплотную перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, а то «можно упасть вниз»!

***Играйте с детьми и будьте здоровы!***