Дошкольного и младшего возраста детям, подвижные игры просто необходимы. Благодаря ним, у детей развивается координация, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно - сосудистую систему, способствует насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат малыша концентрации и вниманию. Не только такую по истине, большую не ограниченную пользу вы увидите, но и доставите большую радость малышу. Как говорили наши древние? « Движение – это жизнь».

В течение всего дня ваш малыш кроме положительных эмоций получает, и негативные эмоции и испытывает нервное напряжение. Поэтому подвижные игры помогут справиться и с этим: сброс негативных эмоций, не растраченной психологической энергии, и обеспечат психологическую разрядку. Восстановят душевное равновесие (баланс между негативными и отрицательными эмоциями с перевесом в сторону знака «плюс»), избавят от психосоматики неосознанная трансформация негативных эмоций на собственный организм). Учеными доказано, что 80% всех заболеваний являются психосоматическими и мышечных блоков явление сходное с предыдущим, часть ученых считают образование мышечных блоков одним из ее видов; травмирующая информация вытесняется из сознания, блокируется и переводится на уровень мышечной памяти. Дети видят мир ярче, чувствуют сильнее и психологически беззащитнее любого взрослого, нужно об этом помнить всегда!

Лето – это хороший повод для вас, чтобы поиграть со своим ребенком, времени жалеть на это нельзя, не допустимо.

Вот несколько примеров таких игр – простые, не затейливые.

«Найди отличие»

Дети (или ребенок, соответственно) составляют какую-нибудь фигуру, затем водящий отворачивается или выходит за дверь, игроки изменяют какую-либо деталь у своей фигуры, например, двое из игроков меняются местами или, если ребенок один, он может поменять положение руки, ноги, наклона головы и так далее. Задача водящего - угадать изменения.

«Не вижу - не слышу»

Условия игры очень просты: когда ведущий говорит «не вижу» - малыши бегают, прыгают и резвятся; а когда произносит «не слышу» - малыши шумят и кричат, но при этом им не разрешается сходить с места равно как и кричать при команде «не вижу».

«Угадайка»

Ведущий выходит за дверь, а оставшиеся малыши выбирают какую-нибудь песенку - каждому ребенку достается по одному слову или фразе (в зависимости от возраста). Когда входит водящий, все малыши начинают прыгать, топать и хлопать, выкрикивая при этом доставшееся им слово (фразу). Задача ведущего - угадать песню.

«Менялки»

Выставите в ряд стулья, по количеству на один меньше числа игроков. Игроки рассаживаются на стулья, ведущий отходит назад на несколько шагов

(2-3 метра) и говорит: «поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы (на ком надеты часы, юбка, свитер, и так далее)». Дети, которые соответствуют высказанному условию должны поменяться местами, а задача ведущего - занять в этот момент освободившееся место (стул). Малыш, оставшийся без стула, становится ведущим.

«Броуновское движение»

Ребятишки становятся в круг, а ведущий постепенно вкатывает в круг теннисные мячики. Задача детей - не давать мячикам остановить или выкатиться за пределы круга. Толкать мячики можно так, как захочется малышу (руками, ногами). Количество мячиков не ограниченно - чем больше, тем выше рекорд команды.

«Передайка»

Малыши усаживаются в ряд. Крайнему игроку дается игрушка, его задача - передать ее как можно быстрее своему соседу. Последний игрок должен перебежать на место первого (в это время малыши сдвигаются к краю на один стул) и отдать ему игрушку. Можно усложнить задачу и вбросить в «круг» несколько игрушек или мячиков.

«Занять позицию»

Малыши выстраиваются в колонну, первый из них - командир, за ним следуют все дети. Командир раздает команды: «налево!», «направо!», «стой!) и т.д. - дети их выполняют. Как только командир произносить: «занять позицию» - крайний (последний) в колонне ребенок замирает на месте и далее команда марширует без него. Когда расставлены все посты. Командир начинает собирать колонну - подходит к каждому из постов по очереди и произносит: «встать в строй». Когда все посты сняты и колонна в сборе, командиром становится следующий участник.