**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»***

Многие родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы увеличить активность движений в режиме дня ребят, дать им интересный хороший отдых. Порой родители, заботясь о полноценном отдыхе детей, являются организаторами спортивных кружков, секций, поход за город.

Для организации активного отдыха детей родителям надо знать подвижные игры, познакомиться с содержанием и правилами их проведения для того, чтобы научить детей правильным действиям.

Дети младшего возраста, играя, нуждаются в непосредственной помощи взрослых. Малышам легче овладеть движениями, играя со взрослыми, который в это время учит его ловить мяч, пролезать через обруч и т.п. В играх детей 4-5 лет используются более разнообразные движения, расширяющие их двигательный опыт (игры с мячом у стены, прыжки из обруча в обруч, прыжки через скакалку).

Руководя играми детей, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возраст, степень их двигательной активности, уровень двигательных умений. Одни дети на прогулке много двигаются, а другие предпочитают малоподвижные игры, связанные с однообразной позой. Как подвижным, так и малоактивным детям необходима помощь в организации подвижных игр и упражнений со стороны взрослых, которые могут напомнить сюжеты игр, показать разнообразные действия с игрушками.

Во дворах, дети объединяются в группы разные по возрасту: и трёхлетние, и семилетние. Такие объединения, обогащают всех детей: более старшие ребята, зная правила многих игр и организовывают их самостоятельно, а младшие перенимают их игровой опыт. Старшие предостерегают младших от опасных движений, овладевают умением рассказать содержание игры, повторить и закрепить правило, распределить самостоятельно роли в игре, подобрать необходимое оборудование.

Такая деятельность должна находиться под контролем взрослых. Следует помнить, что физическая нагрузка во время игры не должна превышать реальную возможность детей дошкольников и соответствовать их возрасту и состоянию здоровья ребёнка. Если ребёнок часто вступает в конфликты с другими детьми, нарушает правила игры, у него ухудшается чёткость движений, капризы ребёнка – показатели переутомления.

Особого внимания требуют дети, имеющие какие – либо отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания, частые простуды. Так, при бронхиальной астме чрезмерное возбуждение и пыльная площадка могут спровоцировать приступ. Детям с плоскостопием лучше исключить прыжки.

Разыгравшихся детей иногда трудно остановить. Требования взрослого, запрещающего после активных действий любую деятельность ребёнка («Хватит бегать, садись!», «Хватит играть, иди домой!»), часто вызывает негативную ответную реакцию. Ребёнок не подчиняется, капризничает, у него падает жизнерадостное настроение, ещё недавно сопровождавшее его движения. Чтобы не наступило такое состояние, родители должны следить за самочувствием играющего ребёнка, вовремя переключать его на другую, более спокойную деятельность. Например, предложить рассмотреть ползущее насекомое, послушать пение птиц, вместе с ребёнком сделать самолётик и запустить его в полёт и т.д.

Особенно привлекательны для старших дошкольников игры с элементами соревнований «Кто быстрее добежит?», «Кто дальше бросит?». У детей разного возраста пользуются успехом игры – упражнения с мячами, обручами и скакалками. Старшие дошкольники могут самостоятельно организовать игры – соревнования и эстафеты. Тщательный подбор состава команд особенно необходим, если в играх участвуют дети разного возраста, разного уровня развития движений. Каждый из играющих детей чувствует ответственность перед своей командой, старается добиться успеха, хороших результатов, проявив при этом сноровку и упорство в достижении цели.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребёнка.

*Литература:*

1. Васильева Н.В. Как вырастить ребёнка здоровым и ловким Москва Айри - пресс 2003.

2.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей Москва «Просвещение» 1986.

3. Интернетресурсы - maam.ru/…roditelei…igry…dvore.html

Подготовила: Зырянова Г.В., воспитатель ФИЗО