**Консультация для родителей.**

**«Подвижная игра – залог здоровья».**

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, особо остро обозначившаяся в последнее время в связи с ухудшающимся здоровьем детей, заинтересовала меня и как педагога, и как родителя.

 К сожалению, в наши дни  способность к игре у многих людей поглотили повседневные проблемы. Очевидно, это одно из проявлений нездоровья общества, так как,  по мнению психологов, здоровым может быть только тот человек, кто умеет работать, любить и играть. Детский мир не может существовать отдельно от мира взрослых. В настоящее время детская игровая культура во многом утрачена. Игры детей зачастую однообразны, а иногда это просто  копирование мультфильмов, различных программ. Сокращается двигательная активность детей, как в семье (дети привязаны к телевизору и компьютерным играм), так и в детском саду (увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз). А это значит что, теряется  творческая природа игры, обедняются содержание и сюжеты, а значит и внутренний мир ребёнка. Ограничиваются возможности его самовыражения и развития. Как изменить положение? Как сделать игру увлекательной, разнообразной и востребованной? И как  нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

В своей практике я решила обратиться к подвижным играм, так как подвижная игра – сознательная, двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение  заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание и эмоциональная насыщенность игры побуждает детей дошкольного возраста к определенным умственным и физическим усилиям, а значит способствует их развитию в целом. Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных движениях, овладевает новыми, более сложными видами действий. Подвижные игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место, не мешая другим, по сигналу  убегать или менять место. Игра помогает ребенку преодолевать робость, застенчивость. В игре,  подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. В хорошую, теплую погоду можно проводить подвижные игры с разнообразными движениями, инвентарем. В холодную погоду хороши игры с бегом, прыжками. Они помогают детям согреться и делают их пребывание на свежем воздухе приятным. Существует множество подвижных игр, в которые можно играть детям и родителям. Играя с ребенком мы завоевываем его доверие, расположение.