**Спортивные игры и упражнения – мышечная радость детей.**

Мышцы и кости следует постоянно упражнять, чтобы они оставались сильными работоспособными. После нескольких часов полного покоя они начинают ослабевать. Чтобы кости детей были крепкими, дети должны потреблять с пищей большое количество витаминов и минеральных веществ. А физические упражнения помогают поддержать тело здоровым, держать мышцы в тонусе.

В детском саду систематически проводятся утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, а также музыкальные занятия, где дети получают не только физическую нагрузку и эмоциональный подъём.

Дома, конечно, у нас не хватает время на специальные физические упражнения, утреннюю гимнастику, игры. Но и в повседневной жизни существует масса примеров, когда дети получают одновременно и физическую нагрузку и положительные эмоции.

Например:

1. Пусть дети попрыгают на месте, а потом проверят пульс. Если у вас есть аудиосистема с громкоговорителем, вам даже удастся послушать биение сердца через микрофон.
2. Велосипед – это идеальное средство для занятий на свежем воздухе.
3. Быстрая ходьба – тоже отличное упражнение. Она не требует специальных приспособлений и полезна для всех органов человеческого тела.
4. Предложите детям поподнимать нетяжелые гантели, мешки с крупами или мусором. Попросите помочь ребенка нести нетяжелые сумки.
5. Трудитесь вместе с детьми. На даче, в огороде пусть дети поработают лопаткой, маленькой тяпочкой, граблями. Расскажите или покажите конечный результат труда.
6. Выходя на природу, играйте с детьми в спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, лапту, катайтесь на лыжах, санках и т.д.). Играя вместе, вы получите огромный заряд бодрости, море положительных эмоций.
7. На улице, во дворе организуйте с детьми и их родителями различные соревнования, субботники и т.д.

Хорошо если дома есть мяч, скакалка, обруч и т.д. Пусть дети пользуются этим и дома и на улице.

Помните, что для ребенка главный вид деятельности это – игра. Обыгрывайте все ситуации, ведь все задания и упражнения должны выполняться с удовольствием. Иначе не будет желаемого результата.