Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Подвижные игры для дошкольников развивают координацию, стимулируют кровообращение, укрепляют сердечнососудистую систему, оказывают благотворное влияние на вестибулярный аппарат, насыщают клетки организма кислородом, повышают активность головного мозга, способствуют развитию концентрации и внимания. Это самые основные полезные дивиденды, что же говорить о той радости, которую доставляют игры дошкольнику? Ведь еще в древности люди небезосновательно считали, что “движение – это жизнь”.

В повседневной жизни люди часто получают негативные эмоции и испытывают нервное напряжение. Дети не являются исключением. Подвижные игры для дошкольников обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие. Не забывайте о том, что ваш ребенок видит окружающий мир ярче, чувствует его сильнее и психологически он более беззащитен, чем взрослые.

Чем больше подвижных игр предлагают дошкольнику взрослые, тем более полно они удовлетворяют его насущные потребности. В дошкольном возрасте у детей усложняется моторика и координация движений. Ходьба, ползание, бег, перепрыгивание и подпрыгивание становятся для малыша повседневными процессами. Повторение этих же движений во время подвижной игры дает возможность существенно ускорить формирование различных двигательных навыков, способствует гармоничному физическому и психическому развитию ребенка.

В ходе подвижных игр дошкольники учатся внимательно слушать, выполнять определенные правила, согласовывать свои действия с движениями других игроков, находить взаимопонимание и дружить со сверстниками. К детям приходит умение подчиняться и руководить, работать только на себя и трудиться в команде. Во время игры постигается смысл дилеммы ”честно/нечестно”. И что особенно важно, дети приобретают способность направлять свои эмоции на достижение цели, а не на соперников. Учатся не только побеждать, но и проигрывать.

Особенную пользу подвижные игры для дошкольников принесут застенчивому ребенку. Ведь это отличный способ преодолеть робость – во время игры малыш наслаждается её действием, забывая о своем стеснении.

Все подвижные игры для дошкольников условно разделяются на бессюжетные, сюжетные и игры-забавы. Независимо от своей принадлежности к определенному виду, каждая подвижная игра должна быть достаточно простой и иметь доступные для детского понимания правила. При выборе подвижной игры следует также учитывать уровень развития участников - чтобы игра не оказалась слишком простой или излишне сложной. Кроме того, крайне желательно активное участие в игре взрослого, ведь большая часть травм среди дошкольников происходит именно в ходе подвижных игр.

Вот несколько примеров простых подвижных игр для одного или нескольких дошкольников:

1*. «Не вижу - не слышу».* Когда ведущий говорит “не вижу”, дети беззвучно бегают и резвятся. Как только произносит “не слышу” – кричат и шумят, не сходя со своего места.

2. *«Мыши и кот».* Дети сидят на своих стульчиках – они ”мыши в норках”. Взрослый “кот” сидит в другом конце комнаты. Когда “кот” “спит”, ”мыши” резвятся по всей комнате. Как только “просыпается”, начинает ловить ”мышей”. “Мыши” должны “спрятаться в норках” – занять свои места на стульчиках.

3*. «Броуновское движение».* Дети выстраиваются в круг, а ведущий выкатывает внутрь круга теннисные мячики. Задача детишек – не давать мячикам остановиться или покинуть пределы круга. Подталкивать мячики можно руками или ногами. Победит та команда, которая удержит наибольшее количество мячиков.

4. *«Поезд».* Ребятишки выстраиваются по одному в колонну. Первый будет паровозом, остальные – вагонами. Взрослый делает ”гудок” и ”поезд” начинает движение. Его скорость постепенно увеличивается, пока дети не переходят на бег. Взрослый объявляет, что “поезд подъезжает к станции”, дети постепенно замедляют движение и останавливаются. Теперь они могут выйти погулять, собрать ягоды и цветы в воображаемом лесу. При звуке “гудка” дети снова собираются в колонну, и поезд продолжает движение.

5. *«Передайка».* Ребятишки усаживаются в ряд. У крайнего игрока в руках игрушка, которую он должен как можно скорее передать соседу. Последний игрок перебегает на место первого (в это время дети быстро сдвигаются к краю) и передает ему игрушку.

6. *«Найди предмет».* По комнате раскладываются различные предметы. Ребенок должен как можно быстрее найти их и собрать в одном месте.

7. *«Жмурки».* Водящему закрывают или завязывают глаза. Перемещаясь по комнате на ощупь, он должен поймать кого-то из других участников.

8. *«Мыльные пузыри».* Ведущий надувает мыльные пузыри, а остальные игроки должны поймать их и ”лопнуть”.

Организация подвижных игр для дошкольников требует от взрослых изрядной фантазии – ребятишки быстро привыкают к игре и начинают скучать. Однако это ещё не повод менять саму игру – попробуйте поменять её правила, и детский интерес к ней опять проснется.