

## Полезьа подвижных игр для детей.

Любая игра – это потребность детского организма. С помощью игр ребенок учится взаимодействовать с окружающим миром, реализует свои внутренние потребности и всесторонне развивается. Также игра помогает ребенку искать себя, ведь недаром дети часто представляют себя и лётчиками, космонавтами, учителями и докторами. Примеривая на себя разные профессии, ребенок интуитивно пытается найти то, что ему по душе, вызывает интерес и удается лучше всего. Таким образом, с помощью игры постепенно строится дорога в будущее ребенка. Помимо этого игра – это еще один из самых важных аспектов воспитания. Не стоит мешать ребенку фантазировать в своих сюжетных играх, но можно помочь ему развиваться и умственно, и физически, дополнительно подбирая для него игры, а еще лучше играть вместе с ним.

Особую роль в воспитании занимают активные игры. Подвижные игры положительно влияют на физическое развитие ребенка. С помощью подобных игр дети учатся ориентироваться в пространстве, улучшается координация. Также активные игры заряжают ребенка положительными эмоциями, а это благотворно сказывается на его настроении в течение дня и здоровье в целом.

Дети, которые регулярно принимают участие в подвижных играх, меньше капризничают, имеют хороший аппетит и легче и крепче засыпают. Если ребенок в детстве мало двигается, то в более старшем возрасте он будет быстрее утомляться. Высокая подвижность ребенка помогает избежать таких проблем как ожирение и слабость в мышцах. Многие активные игры подразумевают взаимодействие с другими детьми, особенно любимые командные развлечения. В этом случае благодаря игре ребенок лучше социализируется, учится взаимодействовать со своими сверстниками и реагировать на различные жизненные ситуации.

### На что опираться при выборе игры.

В первую очередь необходимо создать комфортные условия для игры. Это не значит, что все игры должны проходить на специализированных игровых площадках или со специальным реквизитом. Как раз материальная сторона вопроса в таких случаях совершенно не играет роли, так как воображение ребенка позволяет ему из любой веточки сделать меч, а из песочницы – пустыню. В данной ситуации важно создать именно психологический комфорт. Ребенок должен чувствовать себя свободным, у него должна быть возможность проявлять инициативу и самостоятельность.

Обязательно заранее необходимо продумать, как реагировать на негативные стороны любой игры. Тут нужно и самим родителям постараться подать положительный пример, и попробовать помочь ребенку проработать свои негативные эмоции.

И, конечно, любая игра должна быть еще и развивающей.

Но и тут нельзя забывать о свободе и самостоятельности, так как к любым выводам ребенок должен прийти сам, иначе это не будет эффективно.

