

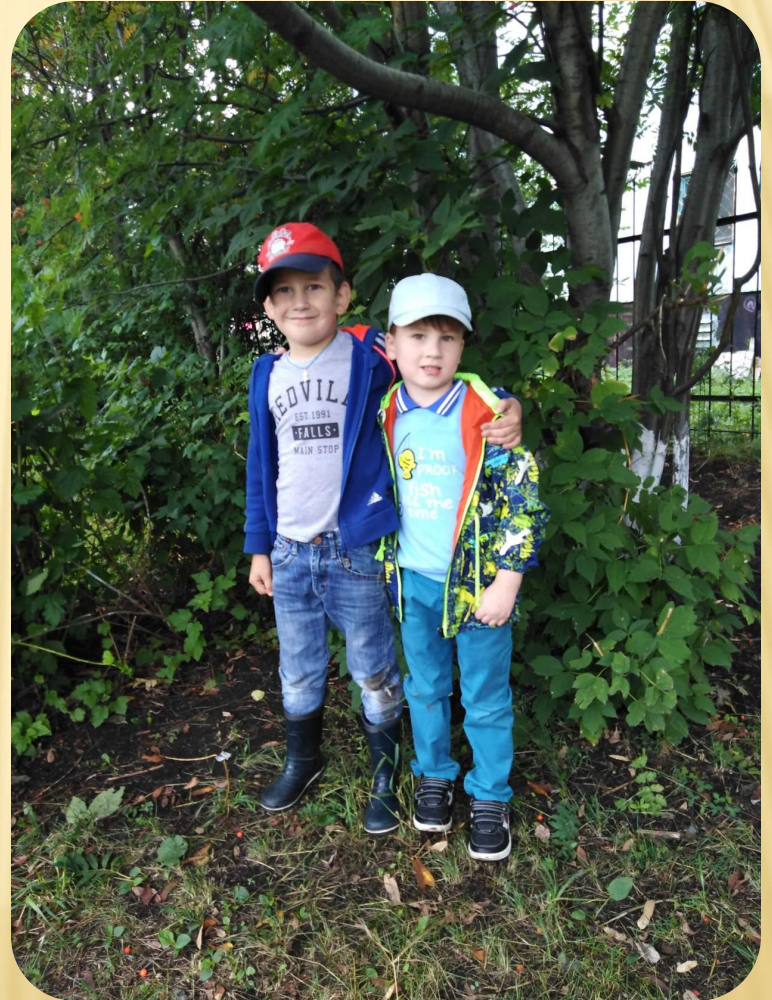
# *Роль подвижных игр в жизни детей дошкольников*



С чем обычно ассоциируется детство? Конечно, с катанием на велосипеде, игрой в прятки. Пожалуй, детство – это один из самых главных и ярких периодов в жизни, который оставляет о себе только теплые воспоминания. Мы, взрослые, совсем позабыли, как здорово

проводить время на **свежем воздухе**, не вспоминая о проблемах и заботах. В отличие от нас, ребяташки могут целыми днями играть на улице, наслаждаясь шумом листвы деревьев, наблюдая за муравьями или парящими в небе птицами.

Оказывается, игры с детьми на **свежем воздухе** являются не просто приятным времяпрепровождением, но также благоприятно влияют на физическое и умственное развитие детского организма. Включение в каждодневный режим игр с детьми на **свежем воздухе** является не менее значимым, чем крепкий сон и сбалансированное питание.



Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.



Подвижные игры чаще всего проводятся на улице, на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

