**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Оздоровительные игры.**

В последнее время все чаще говорят об оздоровлении детей. Эта проблема является стратегической задачей государства. Многие специалисты отмечают рост числа взрослых и детей с нарушениями в эмоциональной сфере (повышенной тревожностью, агрессивностью, качественными изменениями в межличностных, межгрупповых отношениях, в отношениях к различным обстоятельствам жизни и др.). Все чаще наблюдаются нарушения психического здоровья, нервно-психические расстройства у детей, причинами которых выступает: аномальное течение родов; биологически и социально незрелые родители; низкий уровень психологической грамотности, явная невротизация и психопатизация определенного числа взрослых (родителей, педагогов); раннее начало обучения, усложнение учебных требований. Все вышеперечисленное приводит к ухудшению здоровья детей: физическому, психическому, социальному.

Различные изменения психоэмоциональной сферы уже в дошкольном возрасте невозможно игнорировать, поскольку именно в этом возрасте закладываются основы личности, которые будут предопределять здоровье и успешность дальнейшей жизни человека.

**Оздоровительные игры.**

Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.  
  
Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших - все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта. Игры могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить уровень их физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый, резкий звуковой сигнал.  
 **"Уши"**. Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки?   
**"Гуси"**. Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте.   
**"Великаны"**. Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.

**"Шарик"**. Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни  
от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) - выбывает из игры.

**"Послушный мячик".** Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают мяч (диаметром 8 см) из своих ладошек, сложенных чашечкой в ладошки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.   
  
 **"Большой мяч"**. Дети встают в круг, взявшись за руки. Водящий старается выбить большой мяч из центра круга ногами. Дети должны не пропускать мяч, отбивая его только ногами. Пропустивший мяч становится водящим.