**Подвижные игры в физическом развитии ребенка.**

Цель физического развития с введением ФГОС: овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.



Одним из важных показателей здоровья детского организма является естественная подвижность. Игры и развлечения – непременные спутники жизни детей в семье и в дошкольных учреждениях.

Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве со стороны взрослого, эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство в физическом развитии дошкольника.

*Список рекомендуемых подвижных игр для семейных досугов,* направленных на физическое развитие

*для детей 3 и 4-го года жизни*, русские народные игры: «У медведя во бору», «Стадо», «Пчелки и ласточка», «Мяч по кругу»; татарские народные игры: «Продаем горшки», «Лисичка и курочки»; башкирская народная игра «Юрта»; чувашская народная игра «Рыбки».

*Список рекомендуемых подвижных игр для семейных досугов,* направленных на физическое развитие

*для детей 5 и 7-го года жизни*, русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Заря – зарница», «Птицелов», «Жмурки»; башкирские народные игры: «Медный пень», «Липкие пеньки», «Палка-кидалка»; татарские народные игры: «Займи место», «Ловишки», «Перехватчики»; удмуртские народные игры: «Догонялки», «Охота на лося», «Игра с платочком»; чувашские народные игры: «Хищник в море», «Луна или солнце»; мордовская народная игра «Раю – раю», марийская народная игра «Катание мяча».