**Возрастные особенности подвижных игр**

И для малыша, и для мамы так важно играть вместе! Для родителей дорого ощущение любви и близости и то особенное понимание ребенка, которое можно обрести только в игре с ним. Для малыша игра с мамой — самый радостный и комфортный способ узнать мир. Если ребенок умеет играть, если его радует собственная ловкость и вдохновляет победа над трудностями, если он научился внимательно слушать и смотреть, ему никогда не будет скучно.
От рождения до года. Общеукрепляющая гимнастика. Помогите ребенку ощутить свое тело. Для этого хорошо перед едой выложить его на животик, пробежать пальчиками правой руки от ладони к плечу левой, помассировать ножки и слегка пощекотать тут и там. С месячного возраста можно укреплять шею и плечи малыша. Для этого на несколько минут положите его на живот и поговорите о чем-нибудь, склонившись над ним. (Но только не оставляйте грудничка одного.) Если спинка младенца уже окрепла, он с удовольствием покачается на маминых коленях или «полетает», лежа вниз животом, на вытянутых руках. Держите его крепко! Взяв малыша за руки, помогите ему встать на ножки, а затем снова лечь на спину. Займитесь гимнастикой. Положив ребенка на спинку на широком диване, приподнимайте его руки над головой попеременно. Затем слегка нажмите ладонями на ступни крохи, чтобы он отталкивал их, распрямляя ножки. Или покружите в «велосипед». Игрушки, которые можно мять, трясти, катать и т.п., помогут малышу освоить различные навыки.
Для ребенка, который учится стоять, самое время расставить мебель так, чтобы, держась за нее, он мог вставать и обходить комнату. Если вы планируете ходить с ребенком в бассейн (при детской поликлинике, например), начинайте заранее приучать кроху ко всему, с чем он там может столкнуться. Пусть малыш «плавает» на животе и на спине на ваших руках от одного края ванны к другому. Возьмите его с собой в душ, постепенно приучайте к воде, льющейся на голову. Сыграйте с малышом в мяч, когда он сидит на полу или на травке.

От года до двух. Включите веселую музыку и потанцуйте вместе. Помогите ребенку разучить несколько движений: дотронуться до своего носа, помахать руками, потопать ногами. Когда малыш в состоянии будет повторить каждое движение, проделайте их несколько раз подряд в той же очередности. Устройте вместе потешные бега: часть пути из комнаты в кухню можно пройти вразвалочку, часть — задом наперед, в конце повернуться вокруг себя 3 раза, коснуться ладонями пола и бегом вернуться назад. Попробуйте такую игру: ребенок хлопает в ладоши (или прыгает, или размахивает руками), пока вы не скажете: «Стой!». Это упражнение помогает ребенку научиться «нажимать на тормоза» в случае опасности. Соорудите в комнате простейшую полосу препятствий: на пол положите большую подушку от дивана, через которую надо перелезть, стул, под которым надо проползти, и т.п. На прогулку, чтобы ребенок больше двигался, хорошо брать с собой игрушку, которую можно катать.
От двух до трех. Пока малыш спит, размотайте моток шпагата или лески по всей квартире или в саду, а на конце привяжите какой-нибудь сюрприз. Когда ребенок встанет, расскажите, что путеводная нить приведет его к сокровищу. Позвольте крохе помогать вам по хозяйству. Ему уже под силу загружать и разгружать стиральную машину, вытирать пыль с мебели, распаковывать сумки с продуктами. Если в хозяйстве найдется 5-6 пластиковых бутылок с крышками, из них выйдут отличные кегли. Для устойчивости в них нужно насыпать немного песка. Покажите ребенку, как сбивать кегли мячом. В парке, где достаточно места для беготни, можно играть так: ребенок бегает кругами вокруг вас и меняет направление всякий раз, когда вы командуете «Назад!», или подпрыгивает, когда слышит команду «Гоп!». Стоит взять с собой мячик и перебрасывать его друг другу по ходу прогулки.
От трех до четырех. Установите в подходящем месте пластмассовое ведро или большую корзину. Встав достаточно близко, покажите ребенку, как забрасывать туда мяч. Каждый раз после точного попадания победитель делает шаг назад. Проигравший передает мяч другому. В 3 года ребенок уже в состоянии крутить педали, поэтому можно учить его кататься на трехколесном велосипеде. Первое время малышу требуется отдых через каждые несколько метров. В парке можно устроить «прыжки в длину». Для этого на землю нужно положить параллельно две палки и постараться перепрыгнуть через обе. Расстояние между палками нужно увеличивать соответственно успехам ребенка.

От четырех до пяти лет. Научите ребенка играть с мячом: попросите подбросить мячик в воздух, потом хлопнуть в ладоши и поймать его. В этом возрасте, когда дети уже могут совершать дальние походы, хорошо некоторые прогулки превращать в путешествия или экскурсии (на речку, в зоопарк, на выставку). Маршрут лучше выбрать не самый короткий, а самый приятный и интересный. Если взять с собой фотоаппарат и сделать несколько хороших снимков, то уже можно считать прогулку удачной. Кроме того, это создает праздничное настроение и учит вниманию к деталям. Можно сходить и на «охоту»: собрать листья и веточки разных деревьев, семена, шишки. Вечером после прогулки вместе с малышом оформить гербарий или сделать коллаж из ваших трофеев. В парке или в лесу можно играть в следопытов (разведчиков): отыскивать друг друга по следам или особым знакам (стрелочкам из тростинок и т.п.).

Консультация подготовлена по материалам сети интернет.