

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №15**

**Консультация для родителей «Подвижные игры на свежем воздухе»**



Подготовила инструктор по ФК Семенова Т.В.

Игры с детьми на свежем воздухе особенно полезны для ребятшек, отличающихся повышенной физической активностью. Ведь на улице перестают действовать все «домашние» запреты, которые накладываются с целью предупреждения порчи материального имущества. На улице совсем другое дело: никаких стен, окон и хрупких предметов; можно прыгать, бегать и веселиться. Это позволяет ребенку почувствовать себя свободным, снять напряжение, выплеснуть переполняющую энергию.

Важным отличием игр с детьми на свежем воздухе от других занятий является общение со сверстниками. Во время игры ребятшки объединяются в команды, учатся сотрудничать между собой, оказывать поддержку в нужную минуту. Благодаря командным играм, малыш развивает в себе такие положительные качества, как сочувствие, взаимопомощь, инициативность, ответственность, лидерство, соперничество, которые являются составляющими для становления полноценной и уверенной в себе личности.

**Подвижные игры на свежем воздухе** оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

### **Игры с детьми на свежем воздухе:**

#### **«Салки» (догонялки).**

Это одна из самых популярных игр с детьми на свежем воздухе. Дети выбирают водящего, которому нужно догнать одного из участников и прикоснуться к нему - осалить, тем самым передав право быть водящим. Новый водящий будет догонять игроков и при этом держаться за то место на теле, в которое его осалили. Побеждает тот, кто ни разу так и не был пойман.

#### **«Светофор».**

Это очень интересная игра с детьми на свежем воздухе, которая развивает смекалку и реакцию у ребенка. На ровной площадке чертят две прямых линии, расстояние между которыми должно составлять примерно 5 метров, то есть получается что-то вроде участка дороги. Все участники стоят по одну сторону дороги, а «светофор» - человек, который будет называть цвета, на самой дороге, спиной к игрокам. Он называет любой понравившийся цвет и те, у кого он есть на одежде, спокойно переходят на другую сторону дороги. Остальные стараются перебежать дорогу, чтобы «светофор» не успел их поймать. Тот, кого он поймает, становится «светофором».

#### **«Снежные шары»**

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1-2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай.» Все начинают бросать снежки в снежные шары.

#### **«Пробеги и не сбей»**

Эта игра заставляет малыша координировать свои движения. Ее можно проводить также дома, если у вас достаточно места.

Собираясь на прогулку, возьмите с собой кегли, можно взять кубики. Расставьте на дорожке 4-5 кеглей по прямой линии. Расстояние между кеглями должно составлять примерно 1 метр. Нужно пробежать, огибая кегли и стараясь не задеть их. Для начала покажите малышу, как надо бежать. Можно придумать, что это опасная горная дорога со множеством поворотов. Или просто сказать, что так бегают змейки. Для самых маленьких можно поставить кегли в два ряда, образовав между ними дорожку. Пусть

малыш сначала пройдет по коридорчику, а затем пробежит, не задевая предметы.

### **Игра «Выше - ниже»**

Предложите ребенку посмотреть вокруг и назвать все что «выше дерева», «ниже куста», «выше мамы», «ниже сапога» и т. д. Эта игра не только развивает внимание, но и учит выделять часть из общего. Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

### **Памятка с советами по проведению игр:**

- 1.** При организации подвижных игр с детьми, стоит, помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям).
- 2.** Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ваших детей. Но и совсем упрощать правила игр не следует. Она требует чувства меры и осторожности и не должна быть излишне азартной.
- 3.** Основа игры - добровольность. Введение в мир детской игры, развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным.
- 4.** Играйте, радуйтесь открытиям и победам. Не ждите от ребенка быстрых и лучших результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь их победам.

Вариантов игр с детьми на свежем воздухе множество, и все они по-своему увлекательные и интересные. Участие в игровом процессе взрослых поможет обрести взаимопонимание в семье, лучше узнать друг друга, построить доверительные отношения. Проводите больше времени с детьми, гуляя в парке или играя в мяч, ведь совсем скоро они станут взрослыми и самостоятельными.

Пусть дети играют и веселятся, главное, чтобы они были счастливыми и здоровыми!