

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



Пребывание на **воздухе**, и в особенности, движение на **воздухе-самое полезное**, самое лучшее средство для укрепления здоровья ребенка.

В условиях, когда современные дети проводят большинство времени за компьютером или у телевизора, особенно важно прививать детям любовь к **подвижным играм на свежем воздухе**.

**Подвижная игра с детьми на свежем воздухе** может рассматриваться и как средство воспитания, и как средство закаливания. К тому же, игра вообще развивает воображение, тренирует память и сообразительность. На **свежем воздухе** эффект усиливается за счёт постоянного притока **свежего воздуха**, он стимулирует мозг к активной работе.

**Подвижные игры полезны всем**, и взрослым и детям. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен органов, функциональную деятельность всех органов и систем. **Подвижные игры** вносят радость в жизнь ребенка. Особенную ценность имеют **игры**, в которых дети играют вместе с **родителями**. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

В **подвижной** игре дети начинают проявлять свою самостоятельность, именно здесь закладываются основы их нравственного и физического воспитания. В активной игре ребёнок должен проявить не только ловкость и выносливость, но также и находчивость, развивается его логическое и математическое мышление.

Двигательная активность и положительные эмоции, вызываемые движением, не только улучшают настроение детей, но и формируют их позитивный взгляд на многие вещи, на отношения с родными, с друзьями. Ребёнок, который мало общался со сверстниками в детстве и редко играл на улице в компании **ровесников**, часто вырастает нелюдимым, некоммуникабельным человеком. Ему просто негде было получить тот навык непринуждённого общения, который так пригодился бы ему в жизни. Организованность и отсутствие комплексов тоже формируется во время **подвижных** игр со сверстниками или с **родителями**, ведь именно в игре ребёнок учится быстро решать все возникающие проблемы, быстро реагировать на происходящее.

При проведении игр с детьми **весной**, необходимо первым делом учитывать специфику этой поры года.

Наиболее благоприятным временем для проведения **подвижных игр на воздухе является поздняя весна**.

Значительные затруднения вызывает проведение **подвижных игр на воздухе ранней весной**. Тяжелая одежда и обувь затрудняет движение детей, делает их неповоротливыми, неловкими. В этот период возможны самые простые **игры бегом**, с несложными движениями, чаще всего с ходьбой и не слишком быстрым.



Несмотря на яркое пригревающее солнышко, **весна-это** все же прохладное время года. В холодные дни целесообразно проводить **игры большой подвижности**, связанных с бегом, метанием, прыжками. Эти **игры** помогут ребенку лучше перенести холодную погоду. В сырую и дождливую погоду следует играть в **малоподвижные игры**, которые не требуют большого пространства (например, *«Почки, листочки, цветочки»*, *«Ищем подснежники»*).



В теплые весенние дни следует проводить **игры с прыжками**, бегом, метанием, упражнения на равновесие.





Главная задача для **родителей-научить** ребенка играть и поощрять **игры**, самим участвовать в детских забавах. Участие в игре взрослого наравне с ребенком дает малышу возможность почувствовать, что мама и папа-они такие же как он, им можно доверять. Совместные **игры** приносят радость общения, создают хороший контакт между **родителями и детьми**, одновременно способствуют укреплению здоровья.



Все дети разные: кто очень **подвижен**, кто **малоподвижен**. Но играть любят все без исключения. Если правильно подобрать игру для своего ребенка, то самый **подвижный** сможет заинтересоваться ходом **игры**, малоактивный ребенок начнет быстрее бегать. И самое главное, что в игре есть свои правила и требования. Правила **игры** дети воспринимают как закон,

и сознательное выполнение их, формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение.

Подбирать **игры** нужно учитывая возраст ребенка. Если игра слишком сложная, ее можно упростить.

**Игры весной разнообразны.** Вот несколько занимательных игр на **свежем воздухе для детей**, с помощью которых ребята смогут выплеснуть свою энергию и хорошо повеселиться.

«*Забавные прыжки*». Перед началом этой **игры** мелом или палочкой необходимо начертить окружность радиусом 1,5-2 метра. Один из ребят размещается в центре круга, а все остальные рассредоточиваются по его периметру. По сигналу все игроки начинают поочередно впрыгивать и выпрыгивать из круга. Ребенок, стоящий в центре, должен дотронуться до них рукой, после чего ребята считаются пойманными. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник.

«*Котенок*». Среди игроков выбирают водящего, который прячется за деревом или любым другим предметом и начинает мяукать. Остальные ребята должны максимально быстро его найти. При этом «*котенку*» разрешается менять свое местоположение, пока никто не видит. Игра продолжается до обнаружения водящего, а затем при желании повторяется с новым игроком в его качестве.

Также для компании детей на **свежем воздухе** подойдут **веселые игры-соревнования** :

«*Бег наоборот*». В этой забаве все ребята делятся на пары, участники каждой из которых поворачиваются спиной друг к другу и держатся за руки. В таком положении, не отцепляясь друг от друга, им необходимо добежать до заданной точки и обратно. **Выигрывают участники**, которым удалось добиться цели быстрее других.

«*Пускаем кораблики*»

Мамы и папы, в детстве пускавшие кораблики, наверняка помнят, что весенние **игры** для детей не требуют особых приготовлений. В качестве лодок для ручейных плаваний годятся палочки, щепочки, сухие листья, кусочки коры или фантики. Находим ручеек, опускаем импровизированный кораблик в воду и идем (*или бежим*) рядом, наблюдая за тем, как ловко он обходит мели, как легко справляется с порогами.



Если у вас есть время, вы можете сделать кораблик заранее. Из чего же его соорудить? 2 идеи вам в помощь:

1. Самое простое – из скорлупы грецкого ореха. Пусть малыш прилепит на дно скорлупки кусочек пластилина, воткнет зубочистку и наденет на нее яркий конфетный фантик. Кораблик готов. Можно в качестве парусов нарезать бумажные квадратики и раскрасить их красками.

2. Отличные кораблики получаются из маленьких пакетиков от сока. Благодаря особому водонепроницаемому материалу они не промокнут и не потонут, в отличие от бумажных. Если вы планируете сделать из коробочки кораблик, не прокалывайте соломинкой фольгу. Прорежьте дырочку на лицевой стороне сока, где написано название, слейте сок в стакан, а эту сторону вырежьте, чтобы получилось «*корытце*». Берем кусочек пластилина, устанавливаем на кораблик мачту из соломинки, крепим парус из кусочка бумаги. Скотчем приклеиваем к «*носу*» корабля веревочку, и тогда маленький капитан в резиновых сапогах сможет вести кораблик за собой по весенним ручьям. Не забудьте дать кораблю имя.

«*Играем с лупой*». Можно отправиться погулять в парк и всё рассмотреть через лупу – это очень интересно и не только для детей, но и для взрослых. Рассматривайте траву, жучков, паучков. Такая весенняя игра развивает мышление и творческие навыки ребёнка.



### «СУША – ВОДА»

Количество игроков: любое

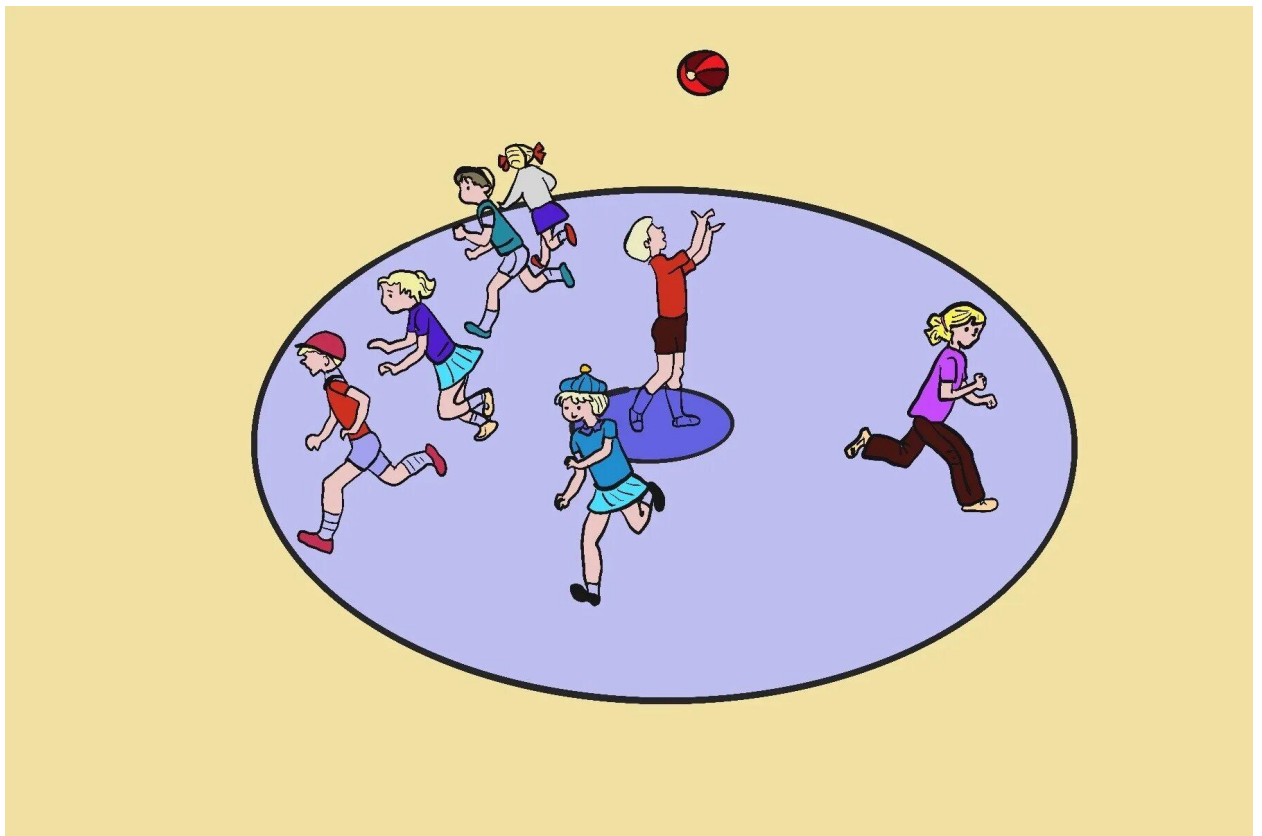
Участники **игры** становятся в одну линию. При слове ведущего "суша" все прыгают вперед, при слове "вода" - назад. Конкурс проводится в быстром темпе. Ведущий имеет право вместо слова "вода" произносить другие слова, например, море, река, залив, океан; вместо слова "суша" - берег, земля, остров. Прыгающие невпопад выбывают, победителем становится последний игрок - самый внимательный.

### «Смон»

С помощью считалочки выбирается водящий, остальные игроки образуют круг. Центр круга желательно обозначить мелом. Водящий берет мяч и встает в центр круга. Расстояние от центра круга до остальных игроков должно быть один-два шага.

Водящий подкидывает мячик высоко вверх и называет имя любого игрока из круга. Названный игрок должен попытаться поймать мяч. Если ему это удалось, игрок становится новым водящим, а бывший водящий занимает его место в кругу.

Если игрок не успел поймать мячик и он упал, коснувшись земли, все игроки разбегаются в разные стороны до тех пор пока игрок не поднимет мячик и не крикнет просто «Смон!». После этого все игроки замирают, и игрок, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Если ему это удалось, осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, он водит снова. И многие другие.



При организации **подвижных игр с детьми родителям стоит помнить**, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (*по возрасту и возможностям*). Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ребенка. А также желательно поддерживать у ребенка активность, творческий подход к игре.

Проведение весенних игр помогут **родителям с пользой и радостью** провести свободное время со своими детьми.