**Консультация для родителей**

 **«Подвижные игры с детьми на свежем воздухе»**

 

**Весна-замечательное время года**. Можно наслаждаться теплыми деньками, они становятся длиннее, а прогулки с детьми продолжительнее и интереснее.

Но если зима, лето и осень – довольно яркие сезоны, то **весна** отмечена гораздо больше слякотью, текущими ОРВИ и авитаминозом.

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 взрослы 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.

**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.

***«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.

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 *«Штандер!»* или просто *«Стоп!»*. После этого все игроки замирают, и игрок, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Если ему это удалось, осаленый игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, он водит снова. И многие другие.

При организации **подвижных игр с детьми родителям стоить 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.

 