**Консультация для родителей***«****Игры с детьми на воздухе****»*



**Игры с детьми на свежем воздухе –** одно из самых полезных время провождений. Во время проведения**подвижных игр на открытом воздухе**дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения 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.

Особенную ценность имеют **игры**, в которые 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.

Они способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению. Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на **воздухе**, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

Во время пребывания на свежем **воздухе** ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует.

Попросите ребёнка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения с ребёнком. Приступая к активным играм, следует помнить о том, что у каждого ребенка разное физическое развитие, характер и здоровье. Также следует учитывать возраст ребенка, ведь именно с учетом возраста дозируется нагрузка в играх.

Никогда не начинайте играть сразу после еды, необходимо чтобы прошло хотя бы 30 минут, также необходимо прекращать активные **игры за 2 часа до сна.**

После игр у детей часто разыгрывается аппетит, старайтесь не кормить тяжелой пищей, особенно перед сном, но теплый чай с медом или молоко, очень полезно после активного отдыха.

Подвижные **игры** чередуйте со спокойными играми.

Одежда у ребенка должна быть легкой, удобной, не должна стеснять движений.

Обязательно обратите внимание на площадку, где будут проходить **игры**, чтоб не было ям, кочек, луж, грязи, камней, веток и т. д.

Продумайте заранее, чем будете заниматься с **детьми**, ведь многие **игры** лучше проводить на траве, а не на асфальте.

Конечно же, у вас есть множество вариантов отдыха: на даче, за городом, поездки к морю, озеру, в лес и другие. А главное как можно больше играйте с **детьми**. Ведь **игры с родителями** - это неотъемлемая часть развития ребенка, укрепление здоровья и хорошее настроение. Совместные **игры** способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и **родителей**.

Предлагаю вас несколько интересных и доступных игр с дошкольниками.

**Игры зимой**

*«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 расстоянии1 -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.

*«За снежинкой»*

На площадке *«цветной водой»* очерчивается круг диаметром 50 – 80 см. Ребёнок становится в круг, мама встаёт рядом с кругом. Она исполняет роль снежинки. Мама дотрагивается до ребёнка и произносит: *«За мной!».* После этого она идёт по площадке в умеренном темпе, выполняя различные движения (идёт на носочках, ставит руки в стороны, поднимает руки вверх и т. д., меняя направление движения. Ребёнок идёт за ней, выполняя такие же движения. Примерно через полминуты мама произносит: *«В кружок!»* Ребёнок и *«снежинка»* устремляются к кругу, стараясь занять его первым.

*«С кочки на кочку»*

Мама чертит на снегу круги диаметром 30 - 40см. Расстояние между кругами 40 - 50см. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку.

**Игры в городе**

Катание на велосипеде, самокате, роликах - не только веселое занятие, но и очень полезное, хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

Рисовать мелками на улице интересно в любом возрасте. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. Можно поиграть в игру "Полоса препятствий". Рисуется длинная линия с разными изгибами (зигзагами, по которой, надо пройти; кружочки, по которым надо прыгать; следы ног, на которые надо ставить ноги. В эту игру можно играть вместе с **детьми**, они будут в восторге.

**Игры**с обручем и скакалкой помогут улучшить физическую подготовку ребенка. Можно поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю или положить два обруча рядом и учить ребенка прыгать" с кочки на кочку".

Надувание мыльных пузырей доставит массу удовольствия детям.

Пускание бумажных самолетиков. Можно соревноваться - у кого пролетит дальше и быстрее.

**Игры** с мячом развивают ловкость, крупную моторику, улучшают координацию движений. Можно поиграть в футбол, волейбол, баскетбол и др.

Поиграйте с ребенком в "Съедобное - несъедобное", "Назови животное" (игроки по кругу передают мяч и называют животное, кто быстро не назвал, выбывает). Такие **игры** расширяют словарный запас и кругозор ребенка.

**Игры на пляже**

На берегу моря тоже можно придумать много игр. Если берег песчаный, лучшее занятие - возведение башенок или замков. Можно соревноваться, кто быстрее построит или чья башенка выше. Если берег каменистый можно увлечь ребенка собиранием интересных камней, а потом вместе раскрасить их дома. Хороши **игры с надувным мячом**, они тренируют координацию движений, развивают ловкость и реакцию.

**Игры на природе**

Выезжая на природу можно взять с собой мячи, ракетки с воланом, ведерки и устроить веселые соревнования. Например, "Кто больше соберет шишек" или "Кто самый ловкий". Поставьте на пенек пластиковую бутылку и пусть все участники пытаются сбить ее шишкой. Собирайте с ребенком шишки для поделок и растения для гербария.

**Игры на даче**

Чтобы отдых на даче запомнился ребенку не хуже курортного, его надо правильно организовать. Ребенку понадобиться площадка с надувным бассейном, песочницей, подвесной качелей, кольцом для баскетбола. Этот перечень позволят себе **родители** даже с ограниченным бюджетом. Предоставьте ребенку свободу действий.

**Игры в землекопа**, переливание воды в различные емкости, полив грядок, изучение насекомых - очень увлекательные занятия.

На самом деле вариантов игр, очень много, подключайте свою фантазию, изобретательность, и каждый день будет праздником для вас и вашего ребенка!