

***«Игры с детьми***

***на свежем воздухе летом»***

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и

профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе

положительно влияет на обмен веществ, способствует

повышению аппетита и конечно оказывает закаливающий эффект.

Вы с ребенком собираетесь на прогулку. Вроде бы простое дело – погулять на улице, пройтись по свежему воздуху. Но зачастую, мама берет ребенка и отправляется с ним по своим делам – в магазин, на почту, по другим важным и, несомненно, неотложным делам. Прогулка превращается в «хозяйственный марафон». Не будем спорить - это тоже нужно. Но сегодня мы хотим поговорить о другой прогулке, о той, когда родители никуда не спешит, когда есть время спокойно прогуляться с ребенком во дворе. Поговорим о том, как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, чтобы принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка. Основным видом деятельности дошкольника является игра, она и поможет решить выше перечисленные задачи.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Необходимо чаще хвалить ребёнка, вселять ему уверенность в собственных силах.  
Важно: интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребёнка переутомление от активных занятий физической культурой.  
Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.  
***Подвижны е игры для детей 3-4 лет.***  
***«Самолетики»***  
На игровой площадке чертится круг. Это аэродром.  
Ребёнок, изображает самолётик, расставив руки в стороны, летает за пределами круга, мама при этом произносит:  
                                    Самолетик летит  
                                     Весело несётся,  
                               Вдруг летит большая туча  
                                Стало всё темно вокруг,  
                               Самолётик – в свой круг!  
При этих словах мама- «туча «пытается поймать самолётик, а тот пытается укрыться в кругу.  
***«Наперегонки»***  
На игровой площадке чертится две линии, напротив друг друга, расстояние между ними 7 метров.  За одной линией кладут игрушки. По сигналу мама и ребёнок бегут до игрушек, берут одну и приносят на линию старта.  
***«Догони мяч»***  
Мама стоит в одной стороне площадки, гонит мяч перед собой и зовет ребёнка, предлагая ему догнать мяч.

***Подвижные игры для детей 4-5 лет.***  
***«Кто больше»***  
По всей площадке разложены игрушки на расстоянии друг от друга.  
По сигналу мама и ребёнок бегут и собирают предметы.  
***Прыгает, не прыгает»***  
Мама называет животных и предметы, которые «прыгают и не прыгают». Если она назвала то, что прыгает (например, мяч), ребёнок должен подпрыгнуть вверх, оттолкнувшись двумя ногами, если назовет то, что не прыгает, то никаких движений делать не надо (лягушка, воробей, кузнечик, кенгуру, зайчик, слон и т.д.

***«Прыжки по кругу»***  
На площадке чертится круг, мама и ребёнок становятся с разных сторон круга, по сигналу они начинают прыгать с разных сторонпо кругуна правой ноге (затем на левой ноге), стараясь, догнать и запятнать друга.  
***Подвижные игры для детей 5-6 лет.***  
***«Змейка»***  
На земле (зигзагообразно) кладут предметы на расстоянии 50 см один от другого. Мама и ребёнок бегут змейкой, обегая каждый предмет и стараясь не задеть его.  
***«Не урони яблоко»***  
Мама и ребёнок ставят себе на голову по небольшому яблоку. Отмеривается расстояние 10м. Кто быстрее преодолеет это расстояние и не уронит яблоко, тот и победит.  
***«Солнечные зайчики»***  
Мама пускает зайчиков по стене, наводя карманное зеркальце на солнце. Ребёнок ловит зайчика.  
***Подвижные игры для детей 6-7 лет.***  
***«Попади в след»***  
Ребёнок стоит на месте. Мама обрисовывает контуры его стоп (некоторым запасом). По сигналу надо подпрыгнуть высоко вверх и приземлиться на прежнем месте (след в след).  
***«Поймай комара»***  
Мама берёт прут длиной 1,5 – 2 м и привязывает к нему комара, сделанного из бумаги, затем кружит его над головой ребёнка, он подпрыгивает и старается поймать его обеими руками.  
***«Пятнашки на одной ноге».***  
Ребёнок - пятнашки, прыгая на одной ноге, старается догнать маму и запятнать, мама, прыгая на одной ноге, старается не попасться.

