Консультация для родителей.

**Подвижные игры на прогулке, как средства развития двигательной активности детей дошкольного возраста.**

Подвижная игры на свежем воздухе оказывает положительное влияние на всестороннее гармоническое развитие личности, а также улучшение показателей физической подготовленности, повышение качества выполнения детьми двигательных заданий.

В результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков. Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками.

У каждой определенной подвижной игры есть свои условия и правила, выполняя которые достигается цель игры. Все подвижные игры разнообразны по своей организации

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня.

 Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

В подвижных играх объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически,  привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.

Чем больше подвижных игр для дошкольников могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворят жизненные потребности детей.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе.

При ежедневной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

**Советы по проведению игр.**

При организации подвижных игр с детьми, стоит, помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной.

Учитесь играть вместе с детьми.

 Играйте, радуйтесь открытиям и победам. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком

Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

 Предлагаем вам некоторый перечень игр и упражнений, которые вы можете использовать с детьми во время отдыха.

**Игры с бегом**:

«Лошадки», «Жмурки», «Гори, гори ясно», «Кошка и мышка»,«Мороз - Красный нос».

**Игры с прыжками:**

«Болото», «Попрыгунчики»,  «Родничок».

**Игры с мячом**:

 «Мяч вверху»,

**Игры  малой подвижности:** «Молчанка», «Море волнуется»,«Краски»

**«Гуси – лебеди»**

Участники игры выбирают волка и хозяина, все остальные - гуси- лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой - волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей: "Гуси - лебеди, домой!"

Гуси отвечают: "Серый волк под горой!"

-" Что он там делает?"

-"Сереньких, беленьких рябчиков щиплет".

- "Ну, бегите же домой!"

Гуси бегут домой, а волк их ловит. Пойманный выходит из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы.

Правила.

1. Гуси могут лететь домой, а волк ловит их только после слов: "Ну, бегите же домой!"

2. Гуси, выходя в поле, должны разойтись по всей площадке.

**Подвижная игра «Совушка»**
*Цель:* Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.
*Ход:* На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу "День!" - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал "Ночь!" и все останавливаются, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда, обегает вокруг детей, внимательно наблюдает, и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу: "День!" - игра продолжается.
*Правила:* Останавливаться в позе, предложенной воспитателем: стоять на одном колене, на носках, образовав пары, поставив стопы на одну линию.

**«Удочка»**
*Цель:* Упражнять в прыжках с энергичным отталкиванием двумя ногами от земли и подгибанием ног под себя во время прыжка.
*Ход:* Дети стоят по кругу. В центре круга взрослый держит в руках веревку, на конце привязан мешочек с песком. Взрослый ( родитель, воспитатель) вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.
**«Мяч о стенку»**
*Цель:* Развивать точность в упражнениях с мячом.
*Ход:* Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.)

 **«Мы – веселые ребята»**
*Цель:* Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу.
*Ход:* Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:
Мы – веселые ребята.
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать!
Раз – два – три – лови!
После слова "Лови!" дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.
 Уважаемые родители **подвижные игры** очень важны для здоровья и воспитания наших детей.