***«Давайте играть, чтобы не болеть!***

***Игры на свежем воздухе весной»***

***Консультацию подготовила:***

***руководитель физического воспитания Карпук Е.В.***

**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.

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**. 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.

***«Кто как ходит»***. Предложите ребёнку походить, подражая разным животным. Пройдитесь с ним вразвалочку, как мишка, попрыгайте, как зайка или лягушонок, медленно прошагайте, как верблюд, выбрасывая вперёд ноги. Когда походки зверей будут изучены, попробуйте поиграть в «угадайку»: один изображает животного, другой угадывает.

***«Поймай меня».*** Для этой игры нужен обруч и мяч. Ребёнок убегает, а мама или папа ловит его обручем. Но не всё так просто. Уворачиваясь, ребёнок может забросить в обруч мяч. Если он попал, то победа за ним. Если же родитель поймал малыша, то выиграл родитель.

*Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что* *особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей.*

«***Весёлые мячи».***   Мама предлагает выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками, отбить о пол и поймать. Старшие дети: подбросить мяч вверх и поймать одной рукой, подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. Бросать мяч друг другу из разных исходных положений. По мере освоения ребёнком движений, рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

***«Брось в речку».*** На одной стороне комнаты мама кладет на пол цветные кружочки (шнур, приклеивает полоску пластыря) – это «берег». В 2–3 метрах от берега расстилает простынь (большую пеленку, покрывало или какую-нибудь ткань, желательно голубоватого оттенка – это «речка». Для метания лучше использовать бумажные шары из скомканной бумаги (они меньше отскакивают от пола, чем упругие мячи) – это "камушки".

*Напоминайте малышу, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился. С приобретением навыка метания вдаль, расстояние от ребенка до речки увеличивается. Для разнообразия вы также можете использовать мешочки, наполненные крупой.*

***Игра с перебрасыванием мяча «Мяч бросай и животных называй»***

В зависимости от темы игры возможны варианты: «Мяч бросай, четко фрукты называй» или «Мяч бросай, транспорт быстро называй».

Вариант 1. Ход игры. Взрослый называет обобщающее понятие и бросает мяч поочередно каждому ребенку. Ребенок, возвращая мяч взрослому, должен назвать относящиеся к этому обобщающему понятию предметы. Взрослый: - Овощи; Дети: - Картофель, капуста, помидор, огурец, редиска, свекла, морковь. Взрослый: - Фрукты; Дети: - Яблоко, груша, лимон, мандарин, апельсин, абрикос. Взрослый: - Ягоды; Дети: -Малина, клубника, смородина, брусника, черника, ежевика. Взрослый: - Деревья; Дети: -Береза, ель, сосна, дуб, липа, тополь. и т. д.

Вариант 2. Взрослый называет видовые понятия, а ребенок — обобщающие слова. Взрослый: Огурец, помидор, репа: Ребенок: Овощи.

Вариант 3. «Животные и их детеныши».

 ***«Прятки»*** Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга. Или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами папа ловит маму и ребёнка.

**Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке!**

**Проведение таких игр позволит эффективно использовать прогулку для развития движений у детей!**

**Будьте здоровы!**