

Консультация для родителей

«Игры и игровые упражнения на свежем воздухе»

Здоровый ребенок – счастье семьи. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность и закладываются прочные основы физического здоровья.

Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей маленького ребенка. Дошкольник познает мир, осваивает речь, пространственно-временные связи предметов и явлений при помощи движений. Их развитие составляет центральную задачу физического воспитания.

Подвижные игры и игровые упражнения на свежем воздухе являются универсальным и незаменимым средством физического воспитания дошкольников. В играх в ненавязчивой, развлекательной форме используются естественные движения, свойственные человеку: ходьба, бег, прыжки, метание и т.д. Но в играх дети не просто бегают, а догоняют кого-то или спасаются от ловящего; не просто прыгают, а изображают зайчиков или воробушек. Они играют, а в процессе игры у них тренируются разные группы мышц.

Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, способствуют профилактике респираторных, простудных заболеваний, закаливают детский организм.

Какие же подвижные игры можно проводить на свежем воздухе:

1. Игры с разнообразными движениями и пением: «Ровным кругом», «Курочка и цыплята», «Воробушки и автомобиль», «Совушка» и др.
2. Игры с бегом: «Перемени предмет», «Найди себе пару», «Ловишка, поймай ленту», «Хитрая лиса».
3. Игры с прыжками: «Кролики», «Не оставайся на полу», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Удочка», «Лягушки цапля»
4. Игры с ползанием и лазанием: «Лиса в курятнике», «Медведи пчелы», «Пожарные на учении»
5. Игры с метанием и ловлей: «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «За мячом».

6. Игры на ориентировку в пространстве: «Волшебная ёлочка», «Перелет птиц», «Осенние листочки», «Цветные автомобили», «Найди свой домик»
7. Хороводные игры «Эхо», «Горшки», «Мышеловка»