**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:**

**«ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ»**

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*

Главная задача каждой семьи – вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, и т.д. Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой. Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

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.

**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.

В спорте соревнуются не только одиночки, но и пары.

Для вас, ребята, есть много игр и состязаний, где победа дается не одному, а двоим.

Парные игры укрепляют дружбу, приучают помогать друг другу, чтобы вместе добиться победы.

…Наступило лето. И звонкий смех зазвучал на наших площадках.

Дети любят играть в подвижные игры, соревноваться.

Чтобы развивать у ребят ловкость, силу, выносливость, нужно играть в такие игры:

***«Переплётики»***

Встаньте парами и подайте руки друг другу так, чтобы они образовали переплётики. А теперь попробуйте пробежать 30-50 метров. Побеждает пара, добежавшая до финиша первой.

***«Гонки со скакалками»***

Прыгать через веревочку можно не только в одиночку, но и парами. При этом можно прыгать не на месте, а бежать вперед.

Проведите такое состязание: Кто быстрее пробежит 20-30 метров, все время перепрыгивая через скакалку.

***«Треноги»***

Состязания в забеге, где у каждой пары бегунов связаны шарфом или ремнем ноги. Получается, что у каждой пары три ноги, а не четыре. Устройте и вы такое состязание, только на дистанцию 20-25 метров. Победит пара, которая придет к финишу первой.

***«Пас-зигзаг»***

Такую игру любят мальчишки, потому что она напоминает нам футбол.

Расставьте на дорожке 8-10 городков, булав или кеглей для каждой пары соревнующихся. Затем гоните мяч ногами, стараясь провести его между кеглями. Пропускать кегли нельзя. Та команда, которая пройдет быстрее, побеждает.

***«Пас-бол»***

В таких играх как баскетбол, гандбол, регби, надо уметь перебрасывать друг другу мяч руками. Вот и потренируйтесь парами, перебрасывая мяч друг другу, при этом каждый имеет право делать не больше трех шагов, подбрасывая мяч вверх и не ударяя его о землю. Задерживать мяч в руках не разрешается.

Выигрывает та пара, которая быстрее добежит до финиша и вернется обратно, соблюдая условия игры.

***«Парная чехарда»***

Все ребята знают игру в чехарду: один наклоняется, а остальные прыгают через него. Можно играть в чехарду и парами. Для разгона разрешается делать не больше трех шагов. Перепрыгнув через партнера, сделай три шага вперед, чтобы тот мог разогнаться и прыгнуть через тебя. Дистанция 40-50 метров. Победит та пара, которая придет к финишу первой.

Играйте в эти игры, и тогда вы станете быстрыми, ловкими, умелыми и смелыми!

***«Ваня в валенках гулял»***

На игровой площадке на снегу «цветной водой» обозначаются напротив друг друга две линии, расстояние между которыми 2.5 – 3 м. Ребёнок встаёт за первой линией, напротив него, за второй линией, становится мама. Она исполняет роль» ловишки». Ребёнок прыжками на двух ногах приближается к «ловишке»***,*** мама при этом произносит: «Ваня в валенках гулял, прыгал, бегал и скакал. Ваня с горочки скатился, валенок с ноги свалился. Ваня крикнул: «Эй. Постой! В чём теперь пойду домой»? После слов ребёнок разворачивается и убегает от мамы – «ловишки» в свой домик за первую черту. Мама догоняет ребёнка.

***«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.

***«Санные горки»***

«Цветной водой» напротив друг друга на расстоянии 4 – 6 м обозначаются две линии длинной 2,5 – 3 м. За первую линию становятся родители и ребёнок на небольшом расстоянии друг от друга, рядом с каждым из них санки. Мама говорит: «Ты за саночки берись и беги скорее, быстро саночки вези, будет веселее!» Играющие становятся за санками, берутся за их задний край и начинают толкать санки вперёд. Необходимо двигаться как можно быстрее, стараясь первым достигнуть противоположной линии. Победителем считается игрок, который первым пересёк финишную черту.

***«Кто быстрее?»***

Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м «цветной водой» обозначается линия старта длинной 2 м. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: « Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Играющие бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

***«Движущаяся мишень»***

На игровой площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга «цветной водой» обозначаются две линии длинной 4 – 5 м. за одной из них становится ребёнок и родитель (папа). Они лепят из снега несколько снежков и кладут их на линию рядом с собой. За другую линию становится мама, которая держит в руках верёвку от санок. Она говорит: «На старт внимание, марш!» - и начинает медленно двигаться вдоль линии, везя за собой санки. Ребёнок и папа в это время бросают в неё снежки. (По несколько штук каждой рукой.) По окончанию метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется. В эту игру также можно играть с одним из родителей.

***«Кружева на снегу»***

Родители и ребёнок заранее дома изготавливают из «цветной воды» разноцветные льдинки, замораживая их в морозильнике. На утоптанной снеговой площадке игроки «цветной водой» рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания игры родители и ребёнок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.