

## Консультация для родителей «Подвижные игры на свежем воздухе»

подготовила  
инструктор по физической культуре  
Дудкина О.В.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры. В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста.

Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями. Таким образом, уже в младшем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной 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.

Один из важных моментов успешности подвижной игры — заинтересованность в ней самих детей, поэтому она должна проводиться живо, эмоционально, непринужденно.

Вот некоторый перечень подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста:

### «Ножки».

**Задачи:** учить прислушиваться к взрослому, выполнять движения в соответствии с текстом; развивать воображение.

#### **Описание игры:**

Ножки, ножки,

Бежали по дорожке,

Бежали лесочком,

Прыгали по кочкам,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прибегали на лужок,

Потеряли сапожок.

Под эти слова дети бегут по направлению к другой линии, прыгают на двух ногах, приближаясь к взрослому (всего четыре прыжка). С последним словом останавливаются,

приседают на корточки, поворачиваются то в одну, то в другую сторону, будто ищут сапожок. «Нашли сапожок!» - говорит взрослый, и все бегут обратно к исходной линии. Игра начинается сначала.

#### «Зайка беленький сидит».

**Задачи:** учить выполнять движения в соответствии с текстом.

**Описание игры:** . Ребёнок и взрослый выполняют движения под слова:

Зайка беленький сидит  
И ушами шевелит,  
Вот так, вот так,  
И ушами шевелит!  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть,  
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,  
Надо лапочки погреть!  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать!  
Скок-скок-скок-скок,  
Надо зайке поскакать!

#### «Догони мяч».

**Задачи:** развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях, ловить мяч, развивать внимание и выдержку.

**Описание игры:** «Догоните мяч»,- говорит взрослый и бросает мяч. Ребёнок бежит за мячом, берёт его, несёт обратно.

#### «Пчёлки и медведи».

**Задачи:** учить детей действовать по сигналу.

**Описание игры:** разделить на две подгруппы: дети - пчёлы, взрослые- медведи. Пчёлы летают по залу, произнося: «Ж-ж-ж». Взрослый произносит слова:

Ой, медведи идут,  
Мёд у пчёлку унесут!  
Выходят медведи. Пчёлки машут крыльями, жужжат, прогоняют медведей: «жалят» их, дотрагиваясь до них рукой. Медведи убегают.

#### «Самолёты».

**Задачи:** упражнять выполнять движения по сигналу.

**Описание игры:** взрослый предлагает: «Заводим моторы!». Ребёнок по показу делает вращательные движения руками перед грудью. После сигнала: «Полетели!» разводит руки в стороны и бежит по залу. По сигналу: «На посадку!» возвращаются на исходную позицию.

#### «Мой весёлый звонкий мяч».

**Задачи:** учить детей бегать в разных направлениях.

**Описание игры:** Ребёнок прыгает на двух ногах, взрослый отбивает мяч от пола и произносит слова:

Мой весёлый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!  
Бросает мяч и ребёнок догоняет его.

#### «Зайцы и волк».

**Задачи:** приучать детей внимательно слушать, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве.

**Описание игры:** ребёнок изображает зайцев, взрослый - волк. Взрослый произносит:

Зайки скачут скок, скок, скок  
На зеленый на лужок,  
Травку щиплют, слушают,  
Не идет ли волк.  
После слова «волк» ребёнок убегает.  
Движения выполняются в соответствии с текстом.