

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» с. Лорино»**

**Консультация для родителей
"Подвижные игры и упражнения с детьми
на природе в летний период"**

Инструктор по физическому воспитанию:
Миннегалиева Л.В.

С. Лорино
2016г.

Консультация для родителей "Подвижные игры и упражнения с детьми на природе в летний период"

Лето – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за поселок, в тундру, к речке. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей. Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым». Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. 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 летнего отдыха.

«Игры с мячом на отдыхе в летний период»

«Съедобное – несъедобное»

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное»

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Догони мяч»

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

«Вышибалы»

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

На полянке можно поиграть и поупражняться, используя элементы бега, прыжки, лазание.

Например:

- побегать друг за другом между предметами «змейкой»;
- по тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста палочек под ногами;
- побегать или попрыгать по горке вверх и вниз.

Хорошее упражнение на равновесие - переход через неглубокую и неширокую канаву по узкому мосту, дощечке. Там, где есть валуны, крупные камни, интересно поупражняться в перешагивании с камня на камень.

Игра «Пятнашки (догонялки) на камнях»

В зависимости от местности правила можно подкорректировать. Например, если бегать между расположенными далеко друг от друга камнями, то спастись можно, встав на них. Вариант игры – нельзя пятнать того, кто стоит на камне на одной ноге ...

«Кто быстрее добежит»

Дети по сигналу бегут до указанного места. Выигрывает тот, кто первым выполнит задание. Игра повторяется 2 – 3 раза.

На прогулке можно поупражняться в метании на дальность и в метании в цель.

Лучший материал для этого – мелкие камешки с берега реки или озера. Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования «Кто дальше бросит». Круги на воде помогут выявить победителя.

Метание в цель интересно отрабатывать, бросая камушки в определенное пространство, в ведро или корзину. В водоеме можно расположить «эскадру кораблей» из бумаги или сухих палочек, которую можно атаковать с расстояния 1-2 м камешками. После игр все корабли нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

Игровые упражнения с прыжкам

Спрыгнуть с короба.

Подпрыгивать на одной или двух ногах, продвигаясь вперед от столба к столбу, вокруг камешка, перепрыгивать через кучи камешек и песка.

Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры, в которые играли сами в детстве: «Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажетесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

Выходя на прогулку, не забудьте про игры с детьми!

В игре ребенок развивается, как личность!

