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 город, в лес, в парк, к водоему. 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 деревьями «змейкой»;
* по тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
* пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
* побегать между деревьями в различных направлениях;
* побегать или попрыгать по горке вверх и вниз.

***Хорошее упражнение на равновесие*** – ходьба по стволу поваленного дерева, 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 …

Такую игру проводят и там, где много пней различного диаметра. Спасешься от пятнашки, если запрыгнешь на пень одной или двумя ногами.

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

Лучший материал для этого  еловые и сосновые шишки, 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 шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло, в ведро или корзину. В водоеме можно расположить «эскадру кораблей» из бумаги или сосновой коры, которую можно атаковать с расстояния 1-2 м шишками и камешками. После игр все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

***«Сбей шишки»***

На пне горкой раскладываются 6 – 9 шишек (желудей) Участники игры должны постараться шишкой сбить эти предметы. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков.

***«Заполни ямку»***

В небольшую ямку забрасывают шишки до тех пор, пока ямка не заполнится.

***«Палочка – выручалочка»***

Посередине небольшой лесной полянки втыкают в землю палочку. Около нее стоит водящий с закрытыми глазами и короткой палочкой в руках. Он громко и медленно считает до 10, а в это время остальные ребята разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит по палочке-выручалочке со словами:

* Палочка пришла – никого не нашла!

Ищет детей. Заметив кого-нибудь, громко произносит:

* Палочка – выручалочка… (имя) нашла и бежит к палке, воткнутой в землю.

Найденный ребенок тоже бежит к палке,  стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палки и крикнуть:

* Палочка - выручалочка, выручи меня!

Если он успевает первым, остается в игре. Если не успевает – выбывает из игры. А последний игрок может незаметно подбежать к палочке - выручалочке и сказать:

* Палочка – выручалочка. Выручи всех!

Тогда все выбывшие из игры возвращаются в игру и считаются вырученными.

***«Кто быстрее добежит»***

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

***Игровые упражнения с прыжками***

Спрыгнуть с поваленного дерева. Подпрыгивать на одной или двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к  дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек.

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 окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

**Составила: инструктор по физической культуре**

**Комиссарова С. А.**