

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

подготовила  
инструктор по физической культуре  
Спиридонова В.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:** разделиться две подгруппы: дети - пчёлы, взрослые-медведи. Пчёлы

летают по залу, произнося: «Ж-ж-ж». Взрослый произносит слова:

Ой, медведи идут,

Мёд у пчёлки 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 бегают 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.