**Консультация для родителей "Подвижные игры и упражнения с детьми 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. Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, на 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. Предлагаем вам некоторый перечень игр и упражнений, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

***Игры с мячом на отдыхе***

***«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.

***«Называя дни недели»***

Несколько играющих при помощи считалки устанавливают очередь. Начинающий игру высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и т. д. (на каждый день приходится один бросок). Когда все дни недели будут названы (или в случае промахов), играющий передает мяч следующему игроку, а сам отходит в сторону. Когда все участники выполнят это упражнение, подсчитывают, у кого сколько промахов. Победителями считаются те, кто играл без промахов или у кого их было меньше.

В следующий раз, подбрасывая мяч, можно договориться называть не дни недели, а месяцы: январь, февраль, март и т. д. Каждый цикл в этой игре состоит уже не из 7, а из 12 бросков.

Можно также предложить подбрасывать мяч на все буквы алфавита подряд. Сделать это без промаха очень трудно (такая игра помогает детям лучше усвоить алфавит).

***«Мяч в воздухе»***

Играющие образуют круг, становятся на расстоянии вытянутых в стороны водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, на его место идет играющий, после броска которого мяч был осален.

***Групповая игра: «День, ночь»***

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит на середину круга, он будет изображать сову, а все остальные — жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает — все оживает!» все жучки, бабочки, птички бегают по кругу, махая крылышками, сова в это время спит, т. е. стоит в середине круга, закрыв глаза. Когда же ведущий скомандует: «Ночь наступает — все замирает!», птички, жучки и бабочки останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, сова в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в гнездо — середину круга; они тоже становятся совами и при повторении игры все вместе вылетают на охоту.

***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. 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.

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

**Выезжая на прогулку**

**не забудьте про игры с детьми!**

**В игре ребенок развивается,**

**как личность!**