

Консультация для родителей «Весенняя прогулка».

Консультацию подготовила:
инструктор по физической культуре
Калинина Анна Викторовна

Прогулка – это простое и доступное средство закаливания детского организма. Большую роль в укреплении здоровья ребенка имеют прогулки на свежем воздухе. С первыми лучами весеннего солнца свежий воздух даёт заряд бодрости и хорошего настроения. Часто, во многих семьях, прогулки, особенно в холодную погоду, не проводятся, а иногда даже в выходные дни дети совсем не выходят из дома. Прогулки с родителями, игры и спортивные развлечения на свежем воздухе в любую погоду укрепят здоровье малыша.

Прогулки всегда привлекают внимание детей. Ребенок радуется не только возможности погулять, но и побыть рядом с родителями, пообщаться с ними, поиграть. Результатом хорошей прогулки будут: здоровый аппетит, бодрое настроение, глубокий сон.

Оздоровительно — воспитательное значение прогулки не измеримо возрастает, если она насыщена разнообразной, увлекательной деятельностью, необходимыми движениями. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития. Выполняя разнообразные физические упражнения, участвуя в играх, дети обогащаются новыми понятиями, представлениями, у них развивается мышление и память, ориентировка в пространстве.

Очень полезны пешие прогулки. Ходьба прекрасно активизирует жизненные процессы в организме. Во время ходьбы у человека задействованы практически все мышцы тела, особенно хорошо работают мышцы руки, спины, таза и ног.

Предлагаем вашему вниманию, некоторые игры, в которые можно поиграть с ребёнком на воздухе.

- **«Шаги лилипута»**. В эту игру хорошо играть всей семьёй. Определите цель и наметьте линию старта. Играющие будут соревноваться между собой, идти к цели «лилипутскими шагами» (*одна нога при шаге ставится вплотную к другой ноге*).

- **«Шаги великана»**. Смысл игры такой же. Только теперь игроки должны идти широкими шагами (*взрослые же, могут слегка поддаться*).

- **«Движение наоборот»**. Участники становятся напротив ведущего. Все должны показать движения, обратные тем, что показывает ведущий. Например, если ведущий поднимает руки вверх, остальные игроки должны их опустить вниз; если ведущий приседает, остальные должны подняться на носочки и т. д. Если кто-то из игроков ошибается три раза, он выбывает. Победителем становится тот участник игры, который продержится дольше всех.

- **«Двигайся быстрее»**. Для этой игры нужен мяч. Взрослый бьет мячом об землю определённое количество раз, ну например, 3 или 5 раз, считая громко каждый удар мячом. Пока мячик делает удары, ребёнок должен бежать в заданном направлении и отметить место остановки. После игроки меняются местами. Выигрывает тот игрок, который дальше убежит. Это игра является групповой.

- **«Прыгуны»**. Для этой игры так же нужно несколько игроков. На земле рисуется линия, с помощью которой будет измеряться длина прыжка. Место приземления нужно отмечать по пяткам. Нужно прыгнуть в противоположную сторону от отмеченного места, сделать это должен другой участник. Главная его задача – перепрыгнуть этот результат и прыгнуть дальше.

- **«Быстрее шагай»**. Выбирают водящего, он отворачивается. Остальные участники игры располагаются шеренгой за чертой. Водящий громко говорит: *«Быстрее шагай, повернись - замирай! Раз, два, три!»*- и быстро оглядывается назад. Игроки делают короткую перебежку, или несколько шагов, останавливаются, не шевелясь, пока опять водящий не отвернётся. Задача водящего – заметить, кто из игроков пошевелился и отправить его обратно за черту. Когда, кто-то из игроков приблизится к водящему и коснётся его рукой, водящий проиграет, его место займёт другой участник.

- **«Спрячь игрушку»**. Договоритесь с ребёнком, кто будет водящий. Водящий прячет куда-нибудь игрушку, а другой игрок её ищет. Водящий направляет того, кто ищет, говоря *«горячо — холодно»*.

- **«Боулинг»**. Если у вас нет кеглей, их могут заменить пустые пластиковые бутылки. Пусть ребёнок толкает мяч, пытаясь их сбить. Если налить в бутылки воду, они будут более устойчивыми.

- **«Самый ловкий»**. Нужно натянуть шнур или скакалку между двумя деревьями на высоте груди игроков или просто держат её в руках на заданной высоте. Каждый игрок должен пройти под скакалкой, выгибаясь назад. Скакалку задевать нельзя. После того, как все игроки пройдут под скакалкой, её опускают ниже и так далее. Побеждает самый ловкий игрок, которому удалось пройти под низко опущенной скакалкой и не задеть её.

- **«Попади в цель»**. Ребёнок должен постараться попасть небольшим мячиком в цель. Целью может быть корзина, ведёрко, обруч, который родитель может держать на вытянутой руке, цель можно отметить мелом на стене.

-**«Прокати обруч»**. Обруч ребёнок может прокатывать прямо по дорожке, можно посоревноваться и попробовать прокатить обруч в «воротца» (между двух деревьев, между двух скамеек...)

Игры на свежем воздухе - всегда проходят весело и увлекательно! Играйте как можно чаще со своим ребенком — это укрепит взаимосвязь между вами, а также поможет созданию более надежных и доверительных отношений в семье.