Консультация для родителей «***Игры с детьми на воздухе***»

Игры с детьми на свежем воздухе – одно из самых полезных время провождений. Они способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению. Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на **воздухе**, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

Во время пребывания на свежем **воздухе** ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Она может длиться минимум до шести часов.

Попросите ребёнка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения с ребёнком. Приступая к активным играм, следует помнить о том, что у каждого ребенка разное физическое развитие, характер и здоровье. Также следует учитывать возраст ребенка, ведь именно с учетом возраста дозируется нагрузка в играх.

Никогда не начинайте играть сразу после еды, необходимо чтобы прошло хотя бы 30 минут, также необходимо прекращать активные **игры за 2 часа до сна**.

После игр у детей часто разыгрывается аппетит, старайтесь не кормить тяжелой пищей, особенно перед сном, но теплый чай с медом или молоко, очень полезно после активного отдыха.

Подвижные **игры** чередуйте со спокойными играми.

Одежда у ребенка должна быть легкой, удобной, не должна стеснять движений.

Обязательно обратите внимание на площадку, где будут проходить **игры**, чтоб не было ям, кочек, луж, грязи, камней, веток и т. д.

Продумайте заранее, чем будете заниматься с **детьми**, ведь многие **игры** лучше проводить на траве, а не на асфальте.

Конечно же,у вас есть множество вариантов отдыха: на даче, за городом у родственников, поездки к морю, озеру, в лес и другие. Ну а если возможности уехать, у вас нет, не расстраивайтесь, в городе тоже можно хорошо отдохнуть. Ходите с ребенком в театры, в музеи, в парки и другие интересные места. Это способствует расширению кругозора у малыша и его развитию. Для ребенка необычайно полезно

посещение зоопарка и ботанического сада. А главное как можно больше играйте с **детьми**. Ведь **игры с родителями** - это неотъемлемая часть развития ребенка, укрепление здоровья и хорошее настроение. Совместные **игры** способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и **родителей**.

Предлагаю вас несколько интересных и доступных игр с дошкольниками.

Игры в городе

Катание на велосипеде, самокате, роликах - не только веселое занятие, но и очень полезное, хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

Рисовать мелками на улице интересно в любом возрасте. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. Можно поиграть в игру "Полоса препятствий". Рисуется длинная линия с разными изгибами (зигзагами, по которой, надо пройти; кружочки, по которым надо прыгать; следы ног, на которые надо ставить ноги. В эту игру можно играть вместе с **детьми**, они будут в восторге.

Игры с обручем и скакалкой помогут улучшить физическую подготовку ребенка. Можно поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю или положить два обруча рядом и учить ребенка прыгать" с кочки на кочку".

Надувание мыльных пузырей доставит массу удовольствия детям.

Пускание бумажных самолетиков. Можно соревноваться - у кого пролетит дальше и быстрее.

Игры с мячом развивают ловкость, крупную моторику, улучшают координацию движений. Можно поиграть в футбол, волейбол, баскетбол и др. Поиграйте с

ребенком в "Съедобное - несъедобное", "Назови животное" (игроки по кругу передают мяч и называют животное, кто быстро не назвал, выбывает). Такие **игры** расширяют словарный запас и кругозор ребенка.

Игры на пляже

На берегу моря тоже можно придумать много игр. Если берег песчаный, лучшее занятие - возведение башенок или замков. Можно соревноваться, кто быстрее построит или чья башенка выше. Если берег каменистый можно увлечь ребенка собиранием интересных камней, а потом вместе раскрасить их дома. Хороши **игры с надувным мячом**, они тренируют координацию движений, развивают ловкость и реакцию.

Игры на природе

Выезжая на природу можно взять с собой мячи, ракетки с воланом, ведерки и устроить веселые соревнования. Например, "Кто больше соберет шишек" или "Кто самый ловкий". Поставьте на пенек пластиковую бутылку и пусть все участники пытаются сбить ее шишкой. Собирайте с ребенком желуди для поделок и растения для гербария.

Игры на даче

Чтобы отдых на даче запомнился ребенку не хуже курортного, его надо правильно организовать. Ребенку понадобиться площадка с надувным бассейном, песочницей, подвесной качелей, кольцом для баскетбола. Этот перечень позволят себе **родители** даже с ограниченным бюджетом. Предоставьте ребенку свободу действий. **Игры в землекопа**, переливание воды в различные емкости, полив грядок, изучение насекомых - очень увлекательные занятия.

На самом деле вариантов летних игр, очень много, подключайте свою фантазию, изобретательность, и каждый день лета будет праздником для вас и вашего ребенка!

Желаю вам хорошего настроения, солнечных и веселых летних дней!