**«Подвижные игры на свежем воздухе»**

**Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение** для их физического развития. **Прогулка** способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Играя на улице, дети много двигаются. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

**Так же прогулка** способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире. Во время прогулок на свежем воздухе необходимо уделить время наблюдению за природными явлениями и сезонными изменениями в окружающем мире. Детям нужно знать, что такое ветер, дождь и солнце; какие насекомые живут в траве и какие животные обитают в лесах и рощах. Ребенку будет очень интересно и познавательно подержать в ладошке снежок, ощутить влагу дождя, погреться на солнечной лужайке

**Именно на прогулке** происходит организация подвижных игр с детьми, ведь в помещении осуществление многих очень затруднительно. Роль любых игр в развитии ребенка очень высока. С помощью игровой деятельности ребенок познает окружающий мир, также игры учат жить по правилам. Игры влияют на развитие мышления, ловкости, смекалки, выносливости, укрепляют физическое здоровье детей. Помимо того, что игры очень полезны для развития детей, так они ещё и увлекательны. Всем детям нравится прыгать, бегать, скакать.

Выбрать игру в зависимости от времени года, погоды, температуры воздуха, задача не такая простая, как кажется. В холодные деньки лучше начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом и прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства. Игры с прыжками, бегом, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые весенние, летние дни и ранней осенью.

**Мы предлагаем несколько подвижных игр, которые вы сможете провести со своими детьми на свежем воздухе.**

 ***Одна из самых знаменитых и любимых во всем мире подвижных игр – прятки. Какова бы ни была разновидность пряток, суть этой игры всегда одна: выбирается водящий, он с закрытыми глазами отсчитывает определённое количество времени и начинает искать спрятавшихся. Если водящий кого-то находит, то он должен первым добежать до «дома» и дотронуться до него. «Домом» может быть стена, дерево и т.д. В разных версиях этой игры, участники могут всё время «перепрятываться», чтобы водящий их не нашёл.***

**Пятнашки, салочки,– у этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, то есть «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» - тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.**

***Всевозможные эстафеты – неисчерпаемый источник веселья. Эстафета – командная игра, обычно участвуют две команды по 4-6 человек. В зависимости от возраста детей уровень сложности эстафет может быть разным. Например, можно по очереди проходить «полосу препятствий», чья команда быстрее – та и объявляется победителем. Если усложнить задачу, например, прыгать в мешке, без помощи рук переносить какой-нибудь предмет, наполнять маленькой чашкой большой сосуд – игра станет ещё интереснее.***

**"Море волнуется раз..." - тоже очень весёлая игра из нашего детства. Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по площадке, изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского животного и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Тогда выбранный игрок должен изобразить, кого именно он показывает. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок.**

**"Рыбак и рыбки" - игра для "попрыгунчиков". Для этой игры нужна скакалка. Водящий становится в центр круга, образованного остальными участниками. Диаметр такого круга – по длине скакалки или чуть меньше. «Рыбак» вращает скакалку так, чтобы она скользила по земле и описывала круги под ногами играющих. Участники-«рыбки» должны перепрыгивать через скакалку, чтобы не «попасться на удочку». Попавшаяся «рыбка» становится рыбаком» и т.д.**

**Существует ещё огромное количество весёлых и захватывающих подвижных игр. А если проявить фантазию и немного изменить стандартные правила известной игры, то можно получить абсолютно новую, ещё более интересную!**

**Весёлых Вам игр на свежем воздухе!**

 ***Воспитатель,* Артемьева Лариса Валентиновна**

**.**