**Консультация для родителей**

***«ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКЕ»***

Важным условием решения задач физического воспитания детей является согласованность воспитательных воздействий семьи и детского сада.

Многие родители проявляют интерес к организации жизни детей в детских садах, к разным сторонам педагогического процесса. Однако физическому воспитанию детей в семье уделяется еще недостаточное внимание. Но не все родители понимают значение двигательного режима дошкольника, достаточного и хорошо организованного пребывания его на свежем воздухе.

В любое время года дети должны находиться на воздухе. Продолжительность зимней прогулки должна быть не менее 3-4 часов.

Оздоровительно-воспитательное значение прогулки возрастает, если она насыщена разнообразной, увлекательной деятельностью, в том числе необходимыми движениями. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к инфекционным и простудным заболеваниям. Движения благотворно воздействуют на функции всего организма ребенка, предохраняют его от охлаждения. Во время энергичного движения увеличивается потребность организма в кислороде, усиливается дыхание, кровообращение, совершенствуются его физиологические возможности. Выполняя разнообразные физические упражнения, участвуя в играх, дети обогащаются новыми представлениями, понятиями, у них развивается мышление и память, ориентировка в пространстве. Движения необходимы для растущего организма ребенка, их ограничение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. Недостаток движений вызывает у детей задержку роста, умственного и физического развития.

Двигательный режим в детском саду складывается из самостоятельной двигательной деятельности и организованных физкультурных мероприятий (утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, подвижные игры, спортивные игры и развлечения). В детском саду проводятся разнообразные занятия по развитию движений. На прогулке детям предоставляются большие возможности для закрепления двигательного опыта, для удовлетворения потребности в движениях. Однако на прогулке не все дети одинаково активны и не всегда они могут самостоятельно выбрать игры, спортивные упражнения и т.д.

Организуя двигательную деятельность на прогулке, необходимо обеспечивать необходимый ее объем в соответствии с возрастом и индивидуальными потребностями детей, учитывать уровень развития основных движений.

Прогулка на детской площадке, во дворе, в парке позволяет широко использовать разнообразные средства для всестороннего развития ребенка. Нужно использовать естественные препятствия для развития основных движений, например: предложить детям трех лет перешагнуть через маленький ручеек, а детям старшего возраста перепрыгнуть через него или перейти по бревну или доске, пройти по узкой дорожке, подняться на горку и сбежать с нее. Теплое время года наиболее благоприятно для развития движений. В это время хорошо совершать прогулки с детьми в лес, в поле, к реке, к озеру. При развитии движений ходьбы и бега рекомендуется использовать разнообразные упражнения (ходьба, высоко поднимая ноги при перешагивании через траву, ходьба и бег между деревьями со сменой направления, по рыхлому песку, ходьба по бревну прямо или боком). Во время этих упражнений нужно следить за правильной осанкой детей.

В естественных условиях можно использовать упражнения в лазании, например: подлезть под низко наклоненными ветками дерева, не касаясь земли руками, вползти на горку, опираясь на колени и помогая руками; перелезть через бревно, заборчик.

В лесу дети могут прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивать через небольшой ручеек или канавку, спрыгивать с невысоких пеньков, поваленных деревьев.

Для совершенствования навыков метания можно предложить детям бросать предметы на дальность и в цель, используя для этого шишки, камешки, палочки. Их можно бросать правой и левой рукой, стараясь попасть в указанное дерево. Дети любят бросать камешки в воду как можно дальше.

Развитие основных движений на прогулке не менее эффективно и зимой. С большим интересом они выполняют упражнение «Следопыт», когда ребенок идет по следу взрослого, при этом сохраняя равновесие. Хорошее упражнение на равновесие – скольжение по ледяным дорожкам. Родители также могут придумывать свои задания.

Подвижные игры вносят много веселья и радости и оказывают большое влияние на физическое и умственное развитие ребенка.

Для организации игровой деятельности дошкольников родители должны позаботиться об игрушках, разнообразных пособиях, способствующих развитию различных движений. Так, детям 3-4 лет необходимы тележки, каталки, машины, шары, мячи (d – 13-20 см), обручи, кегли, вожжи, трехколесные велосипеды. Детям 5-6 лет нужны скакалки, бабки, городки, кольцебросы, серсо, мячи (d – 6-8 см и 10-12 см), бадминтон, малый теннис.

Зимой детям нужны санки, лопатки, лыжи, коньки. Необходимо научить ребят правильно пользоваться пособиями и игрушками, желательно выполнять вместе с ними разнообразные движения.

Взрослым следует выбирать игры, которые были бы интересны, доступны и полезны ребенку. Двигательный опыт детей различен, поэтому при организации игровой и двигательной деятельности необходимо учитывать возрастные и индивидуальные возможности ребенка.

Следует подбирать игры с разным набором движений (бег, прыжки, лазанье, метание и др.), развивая при этом смелость, ловкость и решительность ребят. Особое внимание следует обращать на движения, которые у ребенка развиты слабо.

Подвижные игры для малышей должны включать самые простые движения – ходьбу, бег, подпрыгивание, бросание и ловлю мяча.

Важно предварительно познакомить ребенка с содержанием и правилами игры. Объяснения желательно сочетать с показом движений: как правильно бежать, прыгать, бросать. В играх с мячом показать, как нужно ловить мяч, ладонями рук, не прижимая его к груди.

**Предлагаем следующие игры для детей .**





