

## **Бегаем, прыгаем, играем – рекомендации по организации игровой деятельности детей на свежем воздухе**

Движение — это естественное состояние ребенка. Задача взрослых — создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого — детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности — пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка.

Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребенка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Родители совместно с детьми могут:

- В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
- В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
- В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни

Пожалуй, самые любимые игры для детей любого возраста – это подвижные. В возрасте до трех лет – это игры с мячиком, догонялки, прятки и так далее. Естественно, что ребенок еще не способен выполнять сложные правила, но он уже может понять самые элементарные.

**ДЕТИ ДО ТРЕХ ЛЕТ:** им еще не нужны сверстники в качестве партнеров для игры. До трех лет дети даже в детском саду играют не вместе, а рядом. Но вот взрослый партнер им просто необходим. Поэтому инициатива в организации игр с малышом до трех лет должна исходить от взрослых

Играя с детьми, не забывайте о том, что надо:

- Чередовать активные игры со спокойными;
- Повторять одни и те же игры не менее 3-4 раз, иначе ребенок не получит удовольствия от процесса;

- Старайтесь побуждать ребенка к активности;
- Не отказываться играть с ребенком, потому что это очень важно для него.

Подвижные игры ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – это те же игры, в которые играли вы сами, когда были детьми. Например: «Испорченный телефон», «Кошки-мышки», «Морская фигура на месте замри» и так далее.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк:

- Подвижные игры
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Простые приемы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологически активных точек тела

Достаточная двигательная активность необходима для правильного физического развития и повышения работоспособности ребёнка. Основное в физическом воспитании ребёнка – подвижные игры на свежем воздухе. Характер движений во время игр и упражнений у дошкольников усложняется. В них проявляется больше силы, ловкости, сообразительности, быстроты, координации движений.

Родители порой недооценивают развивающее значение таких игр, как «Жмурки», «Догонялки», «Классики». В игре ребёнок испытывает свою волю и храбрость – прыгает с высоты, перепрыгивает канавы, лужи. И, конечно, при этом он частенько приходит домой в запачканной или мокрой одежде. Кто спорит – надо приучать ребёнка к аккуратности, бережному отношению к вещам, но только не ценой лишения его возможностей играть. Разумные меры предосторожности, ограждающие детей от несчастного случая не должны выливаться в категорические и не всегда обоснованные запреты, подавляющие их инициативу. А как часто, к сожалению, бывает – прогулка с мамой или бабушкой превращается для ребёнка в поток одёргиваний, запрещений. Всё это, разумеется, идёт от самых лучших побуждений. Но мысленно ставишь себя на место детей – и удивляешься их долготерпению и выдержке. Глубокое убеждение взрослых, что они всегда знают, что хорошо, а что плохо, что можно, а что нельзя, не всегда верно. У ребёнка есть свой, хоть и ограниченный, но более конкретный опыт, основанный на знании своих

собственных достижений и успехов сверстников. А в некоторых случаях постоянными запретами можно добиться только обратного: ребёнок постарается совершать свои «подвиги», в ваше отсутствие.

Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали на мостовой, на бетоне: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подстилки, а ни в коем случае не твёрдой. Для занятий бегом или прыжков хорошо подходят тропинки в поле или парке, газоны, лесной мох и т.п.

### **Как одеться для занятий.**

Одежда для занятий физкультурой должна быть такой, чтобы не затруднять движений и обеспечивать как можно больше доступ воздуха кожному покрову тела.

Дома и в летнее время на улице дети могут заниматься только в трусиках и босиком, в более прохладное время – в спортивном костюме и лёгкой, мягкой обуви. Особое внимание обращайте на тесные резинки на поясе и под коленями (гольфы долой!), на антигигиеничность использования резиновой обуви, в которой парится нога, на ненужные подтяжки и слишком тёплую одежду (нижнее бельё под тренировочным костюмом), которое стесняет движение и не позволяет наблюдать за движениями позвоночника, лопаток, следить за осанкой и т.д.

Специальная одежда требуется для занятий зимой. Лучше надеть на ребёнка два лёгких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон или тяжёлое пальто. По возвращению с катания на санках или лыжах, ребёнка необходимо переодеть в сухое бельё.

Любое движение активизирует дыхание ребёнка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении движений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух. Только дождь и ветер могут быть помехой для занятий на улице.

Региональный консультационный центр Ленинградской области