**Беседы с родителями о здоровье**

 **«Значение подвижных игр на свежем воздухе»**

**Цель:** Приобщение к здоровому образу жизни. Воспитание концентрации внимания.

Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулку надо выходить в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя, и при температуре воздуха не ниже – 15С. Нельзя допускать, чтобы зимой руки и ноги были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множество терморецепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при охлаждении возможно быстрое проявление рефлекторного влияния на слизистую в виде кашля, насморка, чихания и т.д. Прогулка должна включать подвижную игру с повышенным двигательным режимом, в которой преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом). Народные групповые игры способствуют поддержанию активного двигательного режима. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре полезна: систематически повторяясь, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.

Вот, несколько подвижных игр, которые можно провести в зимнее время:

**Не ходи на гору.** До начала игры из снега лепят большой ком (гору). Дети становятся вокруг него, взявшись за руки. По команде руководителя они тянут друг друга на гору. Тот, кто столкнет ком или станет на него ногой, выходит из игры.

Если играющих много, можно в середине круга поместить несколько снежных комов. Игры подобного рода развивают у детей ловкость и физическая устойчивость к внешним воздействиям

**Гонки снежных комков.**  Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на расстоянии 5—10 шагов один от другого. У последних игроков в командах имеется по снежному хорошо скатанному кому. По сигналу руководителя - они катят ком до следующих игроков, стоящих перед ними, те в свою очередь катят ком также до впереди стоящих и т.д. Когда ком дойдет до самого первого игрока в колонне, он должен докатить его до конечной черты, находящейся в 10—20 шагах впереди. Чья команда сумеет раньше доставить ком к конечной черте, та считается выигравшей. Игру нужно начинать по сигналу руководителя. Игрок, докативший ком до впереди стоящего, остается на месте.

**Перебежки.** По противоположным краям площадки проведены линии, за которыми расположились два города. Расстояние между ними 15—20 м. Между городами вдоль одной из сторон площадки проводят черту, перпендикулярную черте города. Первая команда становится вдоль черты одного из городов, вторая, каждый из игроков которой держит по три снежка, — вдоль боковой черты. По команде руководителя игроки, находящиеся в городе, начинают по одному перебегать в противоположный город. Игроки второй команды бросают в бегущих снежки. Тот, в кого попали снежком, выбывает из игры. После этого команды меняются местами и игра проводится вновь. Побеждает команда, которой удалось при перебежке сохранить больше игроков.

**Салки со снежками.** Одного из играющих выбирают водящим. Остальные разбегаются по площадке, пробегая мимо водящего в разных направлениях. Водящий заготавливает заранее побольше снежков и старается попасть снежком в кого-либо из пробегающих. Тот, в кого попали, становится помощником водящего и тоже, не покидая своего места, старается осалить снежками пробегающих мимо игроков. Постепенно число помощников увеличивается. Игра прекращается, когда будет осалена большая часть игроков.

**Залп по мишени.** В игре участвуют 3—4 команды (по три игрока в каждой). По числу команд надо подготовить мишени — квадратные кусочки фанеры размером примерно 25x25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливают в шести шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

А какие подвижные игры на воздухе знаете, вы? (Родители предлагают свои игры, которые можно провести на свежем воздухе, делятся опытом)