*Во что поиграть с детьми на свежем воздухе.*

Игры и забавы с детьми под открытым небом-это положительные эмоции и крепкое здоровье. Поэтому, когда прекрасная погода, не стоит сидеть дома!

Ваше чадо будет в восхищении, если вы организуете для него игры во дворе, в парке, в лесу.Он выплеснет энергию и порезвиться на свежем воздухе. Такая активность-это прежде всего прививка здоровья. Она заставляет работать систему кровообращения, укрепляет иммунитет. Подвижные игры на свежем воздухе способствуют тому, что ребёнок глубже дышит ,работают все мышцы и костно- суставная система, происходит питание мозга кислородом- всё это приводит к выработке в организме гормона счастья !После игр на улице ребёнок становится радостным и отдохнувшим. Приглашайте в игры других детей, это развивает умение общаться, приспосабливаться к правилам игры. А это формирует характер.

Предлагаю вашему вниманию некоторые игры.

2-3года.

«**Зайки»**

На лесной лужайке скачут, скачут зайки.

Прыгают, лопочут лапками топочут.

Прыг- скок, прыг- скок!

Поскакали под кусток.

(дети выполняют ритмичные прыжки на двух ногах, руки держат перед грудью, как лапки).

**«Волк»**

Серый волк крадётся в чаще,

Очень страшный, настоящий.

Громко лязгает зубами.

Ой, бежим скорее к маме!

(дети идут крадучись, а на последних словах разбегаются по площадке).

3-4 года

**«Лягушата»**

Лягушата-попрыгушки

Скачут в травке на опушке:

-Прыг- скок! Ква-ква-ква!

Очень мокрая трава!

Дайте нам скорей простынку

Вытрем брюшко мы и спинку.

(Дети прыгают по кругу в приседе, уперев руки в колени.

Повернувшись лицом в круг, совершают ритмичные прыжки в круг и из круга.

Встают, изображая, как вытирают брюшко и спинку.)

«Улитка»

По длинной травинке улитка ползёт,

По длинной травинке свой домик везёт.

Коричневый домик на спинке улитки,

Коричневый домик с крыльцом и калиткой.

В домишке уютном улитка живёт.

Ползя по травинке, травинку жуёт.

И чтобы вздремнуть, не нужна ей кровать-

Ползя по травинке, она может спать.

(дети медленно двигаются по кругу, семеня ногами. Руки заложены за спину, спина слегка согнута.)

4-5 лет

**«Берегитесь, окуньки!»**

Средь травы, на дне реки,

Стайкой ходят окуньки.

Серенькие спинки, спинки- серебринки.

Вдруг проснулся сом усатый:

«Расплывайтесь- ка, ребята!»

(Дети идут по кругу, в центре сидит на корточках ребёнок «сом». На последних словах «сом» начинает пятнать детей. Дети убегают за линию, где уже нельзя пятнать.)

**«Кегельбан»**

Вам потребуется 6 пластиковых бутылок с крышками, песок и мячик. Достаточно наполнить бутылки песком, поставить их в три ряда одну за другой, обозначить колею для мячика, и уже можно устраивать соревнования- кто больше собьёт кеглей, целясь в них мячом.

5-6 лет

**«Мама, сколько шагов до дома?»**

Один человек «мама» , стоит на месте. На расстоянии нескольких метров от него стоят другие играющие. Они должны дойти до «мамы». Каждый по очереди спрашивает: «Мама, сколько шагов до дома?» «мама» называет число и вид шагов, например: три слоновьих( больших) шага, четыре куриных( след в след), два лягушачьих( прыжки), три зонтика( с оборотом). Тот, кто первый дойдёт до «мамы», тот выигрывает и становится новой «мамой».

**«Раз, два, три, Баба-яга, смотри!»**

Один человек играет за Бабу-ягу. Остальные играющие становятся на расстоянии нескольких метров от неё на линии старта. Баба-яга стоит спиной к ним и произносит слова: «Раз, два, три, Баба-яга, смотри!» Все бегут в её сторону. На слове «смотри» Баба-яга поворачивается к ним лицом. Все должны застыть без движения. Баба-яга ходит и смотрит, не двигается ли кто- нибудь, может дотрагиваться и смешить стоящих. Тот кто сдвинется с места, пошевелится или засмеётся, возвращается на старт. Все остальные остаются на местах. Баба-яга повторяет «ритуал». Выигрывает тот, кто первый до неё добежит.

6-7 лет

**«Ходьба с яйцом»**

Каждый участник получает ложку с яйцом. Берёт ложку в зубы, а по сигналу ведущего начинает двигаться к финишу. Дистанцию разнообразят препятствиями, например соревнующиеся должны пройти под верёвкой, натянутой между деревьями.

**«Традиционные классики»**

Рисуем прямоугольник с двумя рядами по 5 клеточек. Нумерация начинается с левой нижней клетки до левой верхней и продолжается с правого верхнего до правого нижнего угла. Первый игрок начинает игру, бросая камень в первый класс- левую нижнюю клетку. Затем, прыгая, он толкает ногой камень во второй классик, в третий и так далее. Одновременно нужно самому перепрыгивать, не задевая линий. После окончания первого кона игрок бросает камень во второй квадрат, после второго кона в третий и так далее.

**Совместные подвижные игры формируют психологические и социальные навыки, которые очень важны во взрослой жизни. Они учат чувству ответственности, дисциплинированности, психологической адаптации к меняющимся условиям, а так же настойчивости и упорству. Дети, соревнующиеся в группе, в будущем становятся более устойчивыми к стрессам.**