**ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ**

 Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них вы можете пообщаться с ребенком, понаблюдать за природой, поиграть в различные подвижные и спортивные игры,

Предлагаем вам подборку подвижных игр, которые Вы с успехом сможете использовать на прогулке с ребенком в выходные дни.

**Птички в гнёздышке**

Игра тренирует память, внимание, развивает быстроту движений, ориентировку в пространстве. - Нарисуйте на земле несколько кругов - это гнёздышки. По сигналу все птички вылетают из гнёздышек, разлетаются во все стороны, приседают, клюют корм, снова летают, размахивая руками-крыльями.

Взрослый произносит слова:

Вот летели птички, птички невелички.

Все летали, все летали - крыльями махали.

На дорожку сели, зёрнышек поели.

Клю-клю-клю-клю, как я зёрнышки люблю.

Перышки почистим, чтобы были чище.

Вот так, вот так, чтобы были чище!

Прыгаем по веткам, чтоб сильней быть деткам.

Прыг-скок, прыг-скок, прыгаем по веткам.

- По сигналу: "Летите домой в гнёздышки!" дети возвращаются в "гнёздышки" - сначала в любое. Затем можно усложнить задание: нужно вернуться именно в то гнёздышко, из которого "вылетел".

**Мы топаем ногами**

Малыш и мама становятся друг напротив друга. Между ними — игрушки, кегли или кубики, поставленные по кругу (диаметр круга 2 метра). Мама медленно произносит стишок, а ребенок выполняет движения в соответствии с текстом:

Мы топаем ногами. Мы хлопаем руками,

Киваем головой. Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем. Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)

И бегаем кругом, И бегаем кругом.

По сигналу мамы «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

**Лягушата**

В центре площадки мама веточкой рисует, круг или обозначает его шнуром, веревкой — это болото. Малыш — лягушонок стоит боком к кругу, а мама произносит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки,

Ква-ква, Ква-ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки.

Малыш прыгает на двух ногах по кругу. А по окончании стихотворения прыгает в круг. При повторении игры прыжки выполняются в другую сторону.

**Перенеси игрушки**

Малыш переносит по одной игрушке на расстояние 3-4 м.

С игрушкой надо идти, без игрушки - бежать.

**Ловишки или Перебежки**

На расстоянии 4-5 м друг от друга ставят два предмета или две игрушки.

Один из играющих - водящий - находится между предметами (в “коридоре”), в руках у него может быть мяч.

По сигналу взрослого малыш перебегает от одного предмета к другому, а водящий старается попасть в него мячом.

При попадании водящий меняется.

**Попади в цель**

На расстоянии 3 м от малыша устанавливается любая игрушка (мяч, кегля, ведерко). Малыш бросает малый мяч, стараясь попасть (перебросить) в цель.

При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов малыша. Игра заканчивается вручением приза.

**ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ !**