**Вместе с мамой, вместе с папой**

Совместные занятия родителей с детьми повышают интерес родителей к уровню физического развития и двигательных возможностей детей; способствуют развитию и совершенствованию у детей двигательных умений и навыков в соответствии с их индивидуальными функциональными и двигательными особенностями развития; способствуют привлечению родителей к занятиям физическими упражнениями, к активному использованию свободного времени всей семьей.

Желательно, чтобы выполнение домашних заданий проводилось в виде игры. Личный пример родителей играет первостепенную роль. Дошкольники с удовольствием будут выполнять утреннюю гимнастику вместе с родителями, а если превратить ее в интересную игру, например, предложить детям руководить гимнастикой, включить в нее самостоятельно придуманные упражнения, то польза будет двойная – физическая нагрузка плюс навыки самостоятельного творчества. Составной частью утренней гимнастики дома могут быть известные детям игры: «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Слушай команду» и др.

Особенно полезны подвижные игры на свежем воздухе. Играя с детьми, не стоит демонстрировать свое превосходство в силе, умении и навыках. Желательно использовать любые условия для совместных игр. Так, во время пребывания в лесу можно устроить соревнование по метанию шишек в цель, на дальность, эстафету с шишками и т. д.

Выполнение различных движений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое оздоровительное значение, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.

Во время выполнения разнообразных движений, организованных на лоне природы, создаются благоприятные условия не только для воспитания прочных двигательных навыков у детей, но и для образования умений использовать эти навыки в различных жизненных ситуациях.

Целесообразно проводить упражнения в основных движениях на природе также потому, что для правильного их использования нужен простор. Так, лазать, метать, бегать, играть в мяч и прыгать значительно интереснее на полянке, в лесу, на лугу, чем в помещении. Здесь движения детей становятся более естественными, непринужденными. Окружающая обстановка располагает к активным действиям. Ребенок может перепрыгивать через ямки, канавки, ручьи, невысокие кустики, делая энергичный разбег и приземляясь на мягкий грунт (песок, траву). Тут-то и упасть не страшно! В результате таких упражнений движения детей становятся более точными, ловкими.

Преодоление естественных препятствий требует от детей не только умений и навыков, но и ловкости. Смелости. Чтобы перепрыгнуть канавку, встретившуюся на пути, или перейти по камням ручей, дети должны стараться не упасть, не испачкаться.

Весна, лето и осень наиболее благоприятны для выполнения упражнений в лесу, поле, реке, озере.

Ниже приводим некоторые упражнения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазании.

**УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ.**

1. Ходьба по лужайке, высоко поднимая ноги, стараясь перешагнуть через траву, не задевая ее.
2. Ходьба и бег между кустами и деревьями, меняя направление.
3. Ходьба и бег по рыхлому песку, по мелкой воде.
4. Ходьба по мягкому грунту след в след за взрослыми.
5. Пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к другой. То же, но широким шагом.
6. Пройти по тропинке 10-15м с закрытыми глазами.
7. Взойти на пенек или лежащее на земле дерево (бревно), сойти или спрыгнуть с него.
8. Пройти по бревну прямо или боком, спрыгнуть с него.
9. Пройти по бревну навстречу друг другу, при встрече разойтись, не сходя с бревна.
10. Перейти через ручеек, перешагивая с камня на камень.
11. Пройти по доске или бревну, положенным через ручеек.
12. Измерить широким шагом расстояние между двумя деревьями.
13. Бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву или невысокие кустики.
14. Вбежать на горку и сбежать с нее.
15. Вбежать на крутую горку по земляным ступенькам и сбежать с нее по ступенькам вниз.
16. Бег по тропинке от 20 до 50 м, сделав как можно меньше шагов.
17. Пробежать или пройти согнувшись, скрываясь за кустарником или низким забором.

**УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ.**

1. Подъем на горку и спуск с нее на четвереньках.
2. Перелезание через поваленное дерево, бревно, лежащее на земле.
3. Взбирание вверх между двумя наклоненными деревьями, сросшимися внизу, спуск вниз.
4. Взбирание по наклонному дереву вверх.
5. Передвижение по изогнутому дереву с помощью рук.
6. Влезть на изогнутое дерево, пройти по нему или проползти на четвереньках, спуститься с дерева.

**ПРЫЖКИ.**

1. Подпрыгивание на двух ногах выше травы.
2. Подпрыгивание на двух ногах, стараясь достать обеими руками или одной склоненную ветку дерева.
3. Выпрыгивание из воды на мелком месте так, чтобы ступни были видны над водой.
4. Прыжки с места через ямку, небольшую лужу, неширокую канавку.
5. Прыжки с берега в воду на мелком месте.
6. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.
7. Прыжки с разбега через невысокие кочки, стволы деревьев, другие препятствия.
8. Прыжки с разбега через канаву (ширина до 100 см.), неглубокую яму, узки ручеек.
9. Спрыгивание с невысоких пеньков, кочек, лежащих на земле бревен.
10. Спрыгивание в канаву или под горку на мягкий песок.

Значительно совершенствуются в дошкольном возрасте навыки метания. Дети успешно справляются с заданиями, бросая предметы на дальность и в цель. В естественных условиях для бросания наиболее удобны шишки, камешки, палочки. Их можно бросать правой, левой рукой, стараясь попасть в указанное дерево, перебросить через куст. Очень нравится детям бросать небольшие камешки в воду как можно дальше, чтобы пошли круги.

Во время метания камней надо следить за тем, чтобы дети бросали предметы в одну сторону, а не навстречу друг другу. Для выполнения упражнений следует заранее выбрать наиболее подходящее место – лужайку, горку, предварительно проверив, чтобы в густой траве не оказалось ям, неровных пней, острых камней, битого стекла.

Мостик (доска или бревнышко), перекинутый для прохода через ручеек, должен быть прочным и устойчивым, а сам ручеек в месте перехода не должен быть слишком глубоким. Деревья для лазания выбирают с толстыми ветвями, расположенными на расстоянии примерно 1,5 м от земли.

Детей нельзя оставлять без присмотра взрослых во время игр. Взрослые должны научить детей воспринимать красоту природы, беречь и охранять ее богатства.