**Консультация**

**для родителей**

***«ИГРАЕМ ВО ДВОРЕ»***



**МБДОУ ДС №356 г. Челябинска**

**педагог дошкольного образования**

**И.А. Островерх**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Поэтому многие родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы увеличить долю активных ежедневных движений, дать ребятам интересный отдых.

Для организации активного отдыха детей родителям надо знать подвижные игры, их содержание и правила проведения, чтобы научить ребят правильным действиям и движениям.

Место для игр надо выбирать в стороне от проезжей части, чтобы исключить неожиданное появление машины вблизи от играющих ребят. Очень хорошо использовать травяную или плотно утрамбованную земляную полянку, игровые и спортивные площадки детских парков. Наиболее удачны площадки, имеющие физкультурное оборудование - гимнастические лесенки, кольцебросы, качели и др.

Руководя играми детей, необходимо учитывать индивидуальные способности ребят, возраст, степень их двигательной активности, уровень двигательных умений. Одни дети по собственной инициативе много двигаются, любят игры с активными движениями, соревнованиями. Другие ребята предпочитают спокойные малоподвижные игры. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь в соответствующей организации подвижных игр и упражнений со стороны взрослых, которые могут напомнить сюжеты игр, показать разнообразные действия с игрушками и пособиями.

Во дворах нередко объединяются в играх дети разные по возрасту: и трехлетние, и семилетние, живущие в одном доме, подъезде, часто встречающиеся по дороге в детский сад, вместе играющие с песком, снегом. В таких объединениях более старшие ребята на основании собственного опыта знают правила многих игр, умеют их организовать, умеют использовать оборудование детской площадки, а за ними так пытаются делать и малыши.

Особенно привлекательны для ребят подвижные игры с большой физической и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования (бег наперегонки, с ловлей и увёртыванием, длительными прыжками и пр.). Такая деятельность детей должна находиться под контролем взрослых. Следует помнить, вызываемые в процессе игры физические напряжения не должны превышать реальных возможностей дошкольников, физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и состоянию здоровья ребенка.

При нормальной нагрузке, полученной ребёнком в игре, дыхание его несколько улучшается, лицо розовеет, настроение бодрое, движения остаются координированными, сохраняется желание играть. Если ребёнок сильно вспотел, стал часто дышать, покашливать, побледнел, или наоборот, очень покраснел, значит, мера превышена. В этом случае ребёнок становится возбуждённым, вступает в конфликты со сверстниками, нарушает правила игры, у него ухудшается четкость движений. Плохой аппетит, нарушение сна, капризы ребёнка- показатель переутомления.

Особого внимания требуют дети, имеющие какие-либо отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания, частые простуды. Так, при бронхиальной астме чрезмерное возбуждение, пыльная площадка могут спровоцировать приступ. Детям с плоскостопием не следует увлекаться прыжками со скакалкой, игрой в «классики», так как, прыгая на одной ноге, ребёнок переносит на неё всю тяжесть тела и стопа как бы «расплющивается». Таким ребятам лучше чаще лазать, ходить босиком, по бревну.

Разыгравшихся детей иногда трудно остановить. Требование взрослого, запрещающего после активных действий любую деятельность ребёнка («Хватит бегать, садись!», «Давай велосипед, иди немедленно домой»), часто вызывает активную негативную реакцию. Ребёнок не подчиняется, капризничает, у него падает жизнерадостное настроение, еще недавно сопровождавшее его движения. Чтобы не наступило такое состояние, родители должны следить за самочувствием играющего ребёнка, вовремя переключить его на другую, более спокойную деятельность, например, предложить рассмотреть ползущее насекомое, послушать пение птиц, сделать вместе с ним какую-нибудь игрушку из листа бумаги – кораблик, стрелу, коробочку и т.п.

Однако не нужна и другая крайность - постоянное вмешательство в игровую деятельность ребят. Надо приучать их к самостоятельности, воспитывать умение организовывать совместные игры, договариваться о правилах, месте игры, знакомить детей с играми, в которых участвуют несколько ребят.

***Предлагаем Вам, дорогие родители, вспомнить игры, в которые вы играли в своем дворе со своими друзьями.***



















