**Информация для родителей**

***Подвижные игры на свежем воздухе***

Все родители хотят видеть своих малышей здоровыми, веселыми, физически развитыми. Что же для этого нужно? Использование простых, но разнообразных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился свободно владеть своим телом, его движения стали красивыми, легкими и уверенными. Кроме того, подвижная игра – источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться со взрослыми и другими детьми.

Рабочие будни целиком поглощают родителей. Некоторые, особенно занятые, видят своих детей только утром перед работой и вечером перед сном. Выходные проходят в домашних хлопотах. И на детей не остается никакого времени. Если в вашей семье возникла такая ситуация, ее надо срочно исправлять. Нет ничего проще, выкроить первую половину выходного дня и отправиться всей семьей в ближайший парк или лес.

Отлично провести время в семейном кругу можно, играя в подвижные игры. Они только сплачивают семью. В такие игры дети играют между собой на школьных прогулках, во дворе. Неплохо и родителям быть в курсе детских забав. Можно пригласить и семью друзей, чтобы мог получиться лагерь родителей и детей.

Детские игры могут показаться некоторым родителям несолидным занятием. Но им лучше подумать о своих детях, а не о мнении окружающих. В парке или лесу можно начать веселье со "змейки". По – другому эта игра называется "паровозик". Выбирается ведущий, за которым бегут остальные участники, взявшиеся за руки. Ведущий периодически меняет траекторию своего движения: бежит зигзагами, делает круги вокруг деревьев. Игру можно усложнить: те, кто расцепится, выбывает из игры.

*Игры, развивающие координацию движений:*

1."Все захлопали в ладоши"

2."Игра в лошадки"

3."Маленькие ножки бежали по дорожке"

4."Все выше и выше"

5."Перешагни через веревочку"

*Игры, обучающие быстро бегать:*

1."Бегите ко мне"

2."Лови меня"

3."Догони мяч"

4."Походи и побегай"

5."Быстрее – медленнее"

*Игры, обучающие прыжкам:*

1."Воробушки"

2."Мяч"

3."Подпрыгни до ладошки"

4."Попрыгай на носочках"

*Игры, формирующие навыки ползания:*

1."Кошечка крадется"

2."Собачка"

3."Дорожка препятствий"

4."Котята и щенята"