**Методическая разработка**

**воспитателя МБДОУ детский сад № 13 «Солнышко» города Алатырь Чувашской республики**

**Макаровой Марины Юрьевны**

**"Подвижные игры на открытом воздухе для детей и родителей".**

*Данные игры актуальны для периода самоизоляции.*

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения совершенствуется в двигательном развитии и в умении правильно вести себя в коллективе.

**Подвижные игры для малышей носят тематический характер.**
Вначале подвижные игры очень просты, их содержание, понятия и определения взяты из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними.

**Быстро бегать следует учить постепенно.**
Сначала предложите ребенку бегать на коротких отрезках (например, на участке детского сада от лавочки к лавочке, от дерева к дереву). Позднее ребенок сам будет свободно бегать, а вы следите, чтобы он не бегал слишком долго без перерыва; после кратковременного отдыха ребенок быстро восстанавливает силы и может продолжить бег. Учите его бегать между расставленными предметами, обегать мебель, людей, игрушки.

**Подвижная игра Тучи и ветер.**
Ребенок изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела большие и маленькие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

**Подвижная игра Автомобиль.**
Ребенок изображает движение автомобиля (поезда, автобуса, самолета), выполняя руками соответствующие движения.

**Подвижная игра Пчелки**
Вместе с ребенком изображайте пчелок, слетающихся к улью, который можно обозначить линией на земле, ограничить бельевой веревкой и т. п. Следите за тем, чтобы ребенок бежал легко, руки свободно двигались.

**Подвижная игра Лужи**Нарисуйте на земле различные черточки и кружки. Затем возьмите ребенка за руку и в беге перепрыгивайте с ним через нарисованные препятствия. Цель — научить ребенка не останавливаться перед чертой, не прерывать бег.

**Подвижная игра Воробьи**
Ребенок прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и прыгайте вместе с ним.

Лазанье следует активно использовать в своих занятиях и подвижных играх, так как оно благотворно воздействует на подвижность позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног и туловища, стимулирует деятельность внутренних органов. Дети любят лазать, особенно вверх, поскольку именно таким путем они удовлетворяют свою потребность в движении. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенок вместо ползания на коленках, которое чрезмерно отягощает чувствительные коленные суставы, быстрее начал ползать на четвереньках, опираясь на кисти и ступни.

**Подвижная игра Кошечка крадется**
Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову к земле (кошечка пьет). Упражнение выполняется только на гигиенической подстилке.

**Подвижная игра Состязания голубей**
Для отработки броска вперед-вверх отлично помогут бумажные «голуби». Взрослый и ребенок, соревнуясь, метают их на дальность.

**Подвижная игра Перекатывание мяча**Хорошим подготовительным упражнением для метания и ловли мяча является также перекатывание мяча друг другу. Взрослый и ребенок сидят на земле (ноги врозь, напротив друг друга) и перекатывают мяч друг другу. Позже можно перекатывать два мяча сразу (обращайте внимание на то, чтобы мячи не сталкивались друг с другом). Ребенок, выполняя так упражнение, учится сосредоточивать и развивает умение ловить катящий мяч и точно направлять его взрослому.

**Резинка, длинная веревка, тонкий канат** — подходящие снаряды для подлезания, перешагивания, перепрыгивания как с места, так и с разбега. Следите за тем, чтобы дети спрыгивали обязательно на мягкую подстилку.

**Съезжание с наклонной поверхности** — прекрасное упражнение на смелость и равновесие. Следите за безопасностью ребенка при завершении спуска!