



Консультация для родителей.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Активный отдых является наиболее эффективным способом снятия у детей нервного и физического напряжения, повышения их работоспособности. Физиологи давно доказали, что лучший отдых наблюдается в тех случаях, когда осуществляется переключение ребёнка на другие виды деятельности. Оздоровительные мероприятия могут иметь всевозможные формы проведения и разные цели. Однако во всех случаях главное – укрепить здоровье и расширить диапазон двигательной активности детей.

Подвижные игры, упражнения и развлечения на свежем воздухе являются незаменимым средством физического воспитания дошкольников. В играх ненавязчиво, в развлекательной форме формируются естественные движения, свойственные человеку, – ходьба, бег, прыжки, метание. В них проявляются чувства коллективизма, товарищеской взаимопомощи, дружбы. Игры и упражнения на свежем воздухе являются лучшим лекарством для детей от двигательного голода – гиподинамии.

Для правильной организации игр и развлечений родителям необходимо ознакомить детей с содержанием и назначением той или иной игры, разобрать правила, объяснить, что можно, а чего нельзя делать во время её проведения.

Подготовила: инструктор по физкультуре

Морозова Марина Владимировна.

