**РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКЕ**

***Аннотация****: Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.*

***Ключевые слова:*** *прогулка, подвижные игры.*

Подвижная игра стимулирует активную двигательную деятельность детей. Не значительная усталость после игр полезна, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Развитие детей физически здоровыми и крепкими является очень важной задачей. Поэтому правильно поставленная воспитательная работа та, в рамках которой большое место занимает физическое воспитание детей.

Роль любых игр в развитии ребенка очень высока. Ведь с помощью игровой деятельности ребенок познает окружающий мир, также игры учат жить по правилам. Игры влияют на развитие мышления, ловкости, смекалки, выносливости, укрепляют физическое здоровье детей. Помимо того, что игры очень полезны для развития детей, так они ещё и увлекательны. Всем детям нравится прыгать, бегать, скакать.

А как же выбрать игру в зависимости от времени года, погоды, температуры воздуха? В холодные деньки лучше начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом и прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства. Игры с прыжками, бегом, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые весенние, летние дни и ранней осенью.

Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. После окончания подвижных игр необходимо заняться ходьбой или малоподвижной деятельностью, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку.

Несколько распространенных подвижных игр на свежем воздухе:

1. «Горячая картошка» Мяч быстро перебрасывается друг другу. Долго держать мяч в руках нельзя, потому что он - горячая картошка. Нужно постараться как можно дольше удержать мяч в игре.
2. «Выше ножки» Водящий пытается осалить кого-то, но у остальных есть спасение — подняться с земли на какой-то предмет. Если кого-то осалили, когда его ноги касались земли, он становится водящим.
3. «Салочки». Выбирается водящий. Он догоняет остальных. Дотронувшись до другого ребенка, «осаливает» его, и теперь тот становится водящим.
4. «Догонялки». Выбирается водящий, он считает до десяти, а остальные разбегаются. Затем водящий догоняет кого-то и уже тот становится ведущим и так до бесконечности.
5. «Подскоки». Ведущий стоит в кругу, а остальные за пределами круга. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Водящий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.
6. «Съедобное-несъедобное» Дети становятся в одну линию, а ведущий напротив их. Ведущий по очередности кидает мячик детям произнося слово, если оно съедобное – ребенок ловит мяч, если несъедобное – отбрасывает.
7. «Летает - не летает» Дети свободно передвигаются по площадке: бегом, вприпрыжку, кружась. Ведущий называет любые слова (рыба, самолёт, дерево …). Если то, что названо, может летать, дети имитируют полёт; если то, что названо, может плавать – имитируют плавание; если не плавает, не летает – то дети останавливаются. Самый внимательный тот, кто ни разу не ошибся.
8. "Мыши водят хоровод" Перед началом игры необходимо выбрать водящего — «кота». Кот выбирает себе «печку» (ею может послужить скамейка), садится на нее и закрывает глаза. Все остальные участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами:

Мыши водят хоровод,

На печи дремлет кот.

Тише мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите,

Вот проснется Васька кот —

Разобьет наш хоровод!»

Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, и игра начинается сначала.

1. "Найди себе пару". Участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только воспитатель подаст знак, дети разбегаются по площадке. После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары.

**Список литературы:**

1. Грохольский Г. Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста : Метод. рекомендации, АФВ и СРБ. – Минск: Физкультура и спорт, 1992. – 44с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры : Учеб. для студ. пед. вузов. — М. : 2015.-212 с.
3. Мащенко М. В., Шишкина В. А. Физическая культура дошкольника. – Мн. : Ураджай, 2000.- 156с.