

## **Полезные советы для родителей**

### **«Как весело и полезно провести время с ребенком на улице»**

Составила: Бут Н.С.

Еще не так давно детей нельзя было загнать домой, чтобы накормить, сделать домашнее задание, сейчас же – наоборот: детей труднее выгнать, чтобы они подышали свежим воздухом, побегали. Дело в том, что такие незаменимые в наши дни вещи для молодежи, как компьютер и телевизор прочно вошли в жизнь современных людей. Данное явление крайне негативно влияет на такие факторы, как живое общение и физическое развитие. Ведь игры - это не просто развлечение для детей.

Дворовые игры способствуют развитию в ребенке таких качеств, как умение работать в команде, коммуникабельность, смекалка, ловкость, следование правилам. Но, к сожалению, во дворах можно все реже встретить группу ребят, играющих в какую-нибудь подвижную игру. Поэтому детей необходимо интересоваться с малых лет такими видами развлечений, а то это может в будущем отразиться на их здоровье и личных качествах взрослого человека.

Во время игр в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело и самостоятельно, принимают решения, проявляя активность, настойчивость и инициативу. У них воспитываются чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи и честности.

Конечно, решающую роль в руководстве игрой с детьми младшего возраста на себя берут взрослые, но во время организации игр с детьми старшего возраста нужно стремиться к тому, чтобы дети научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. Старших ребят необходимо приучать к совместным играм с малышами, оказывать им помощь в выборе игры, в подборе атрибутов, участвовать в играх в качестве водящего, подсказывать порядок игровых действий, напоминать правила.

Подвижные игры используются в целях повышения двигательной активности детей. Незначительная усталость, вызываемая участием в игре, полезна и после сильной физической нагрузки ребенок ощущает «мышечную радость», которая положительно влияет на эмоциональный фон.

Легкая физическая усталость способствует приспособлению организма к повышению физической нагрузки и увеличению работоспособности. Но не стоит, увлекшись игрой, перевозбуждать и переутомлять организм детей, и в этом случае взрослому важно четко дозировать физическую нагрузку и во время остановить игру.