**«Подвижные игры на свежем воздухе для всей семьи»**

1. ***«Играем с мячом»***

Возьмите с собой на прогулку мяч. Игры с мячом развивают у ребенка зрительно-моторную координацию. Мяч можно бросать друг другу, скатывать с горки, катить по земле, бросать в цель или корзину. Покажите крохе, что мяч можно пинать ногой – может у вас вырастет будущий футболист! Учите малыша пинать мяч как правой, так и левой ногой.

1. ***«Играем с обручем»***

Обруч можно не только использовать по назначению. Поиграйте с ним в интересные игры: Положите обруч на пол и бросайте в него предметы. Обруч может превратиться в руль – ребенок придумает веселую поездку на поезде, машине или самолете. Если положить на дорожке несколько обручей, то можно прыгать по ним, как по кочкам, изображая лягушку. Обруч может быть домиком, в который будет прятаться мышка, убегая от кошки. Поставьте несколько обручей на ребро – получился отличный тоннель для ребенка. Предложите ему проползти внутри него.

1. ***«С кочки на кочку»***

Очень важно научить ребёнка управлять своим телом и упражнять его в основных видах движений.

Гуляя во дворе или в парке, очертите прутиком на площадке большой круг -это болото. На болоте много кочек- кружков (диаметр ЗО-35см), расположенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок. Игру можно повторить 3-4 раза.

Еще одна простая и веселая игра – «чур у дерева». Перед началом игры выберите водящего, используя считалку. Малыши с удовольствием расскажут любимую считалку, выученную в детском саду. Но вы можете удивить их, вспомнив считалки своего детства или познакомив с красивыми народными считалками.

Тот игрок, на кого «попадает» последнее слово, становится водящим. Он встает в центре полянки. Остальные - у деревьев. Каждое дерево, у которого разместился игрок, пометьте яркими ленточками. Только эти деревья будут участвовать в игре. Затем игроки начинают перебегать от дерева к дереву. Задача водящего - занять дерево без игрока. Тот, чье место у дерева занято, становится водящим.

1. ***«Салочки или пятнашки по кругу»***

Эта игра подойдет для двух детей в возрасте от четырех лет. Начертите на песке или на асфальте круг диаметром полтора метра.

Два игрока должны встать с разных его сторон. По сигналу "Раз, два, три!" они начинают прыгать вокруг на правой ноге или на левой по часовой стрелке, стараясь догнать и запятнать друг друга.

1. ***«Пробеги и не сбей»***

Эта игра заставляет малыша координировать свои движения. Ее можно проводить также дома, если у вас достаточно места.

Собираясь на прогулку, возьмите с собой кегли, можно взять кубики. Расставьте на дорожке 4-5 кеглей по прямой линии. Расстояние между кеглями должно составлять примерно 1 метр. Нужно пробежать, огибая кегли и стараясь не задеть их. Для начала покажите малышу, как надо бежать. Можно придумать, что это опасная горная дорога со множеством поворотов. Или просто сказать, что так бегают змейки. Для самых маленьких можно поставить кегли в два ряда, образовав между ними дорожку. Пусть малыш сначала пройдет по коридорчику, а затем пробежит, не задевая предметы.