**Польза занятий на свежем воздухе для детей**

 Занятия на свежем воздухе для детей - очень важная и неотъемлемая часть воспитательного процесса, который проводится детском саду. Дети становятся менее восприимчивыми к простудным заболеваниям, так как их иммунитет значительно укрепляется.

 Также ребенок становится более выносливым физически, так как во время занятий на свежем воздухе активно задействованы все группы мышц и связок. Где, как не на улице, малыш имеет возможность порезвиться, побегать, попрыгать, и все это на свежем воздухе?

 Если на улице светит солнышко, пребывание на свежем воздухе вдвойне полезно, так как в это время начинает активно вырабатываться витамин D, отвечающий за укрепление костей и рост здоровых зубов.

 Гиперактивным детям всегда нужно достаточно пространства для того, чтобы выплеснуть накопившуюся энергию. Подавлять эмоции категорически не рекомендуется, поэтому детям нужно давать возможность пошуметь без каких-то особых ограничений. Дома это сделать не всегда получается из-за обилия хрупких предметов, мебели, а также присутствия соседей за тонкими стенами. Активные занятия на свежем воздухе - отличный повод снять напряжение и дать волю своим эмоциям.

 В занятиях на свежем воздухе есть еще одно преимущество - улучшение коммуникативных способностей. Когда дети все время проводят за гаджетами, они предоставлены сами себе или «общаются» с виртуальными собеседниками. Занимаясь в детском саду на свежем воздухе, дети объединяются в команды, учатся взаимодействовать и сотрудничать друг с другом. Гармоничное развитие личности и правильное восприятие себя в социуме возможно только при условии общения с другими детьми. Детский сад - идеальное место для такого времяпровождения.

**Основные преимущества занятий на свежем воздухе:**-улучшение моторики и координации;
-улучшение чувства равновесия и баланса;
-увеличение физической подготовки и выносливости;
- увеличение мышечной силы;
- повышение устойчивости к неблагоприятной погоде и метеорологическим условиям.

 Предлагая детям активные занятия на свежем воздухе, воспитатели детского сада обращают внимание на следующее:

- выбор игр таким образом, чтобы они соответствовали возрасту и полу участников;
- соответствие занятий интересам и предпочтениям большинства игроков;
- акцент на возможностях каждого участника, максимально избегая нездоровой конкуренции;
- обеспечение детей необходимыми средства защиты;
- достаточное количество игрового или спортивного инвентаря;
- правильное распределение ролей в играх с участниками разных возрастов;
- соблюдение правил игры участниками;
- решение конфликтов путем объяснений и обсуждений, а не наказаний.

Доказано, что занятия на улице и активные физические упражнения помогают значительно снизить уровень стресса, тревоги и депрессии, которым сегодня подвержены не только взрослые, но и дети, а также способствуют повышению самооценки и уверенности в себе. Кроме того, отвлечение от компьютера и привычных занятий значительно улучшает настроение.

**Виды занятий**

 Дошкольники отличаются повышенной любознательностью и тягой ко всему новому. По этой причине сложно классифицировать их занятия и разделить их на четкие группы. Впрочем, основные виды деятельности игровых занятий на свежем воздухе все же можно определить:

- спортивные состязания: футбол, теннис, бадминтон, прыжки, бег на скорость;
- догонялки;
- скоростные соревнования: эстафеты, гонки на самокатах, роликах;
- задания на меткость: боулинг, дартс;
- задания на ловкость: веревочные переправы, каменные лабиринты;
- сюжетно-ролевые игры: дочки-матери, магазин, пожарные, врачи;
- игры на угадывание: загадки, ребусы, города;
- занятия с использованием инвентаря;
- упражнения на развитие логики: крестики-нолики;
- несложные квесты: прятки, поиски «сокровищ»;
- конкурсы с призами.

**Подвижные игры на свежем воздухе**

 Занятия на свежем воздухе преимущественно носят характер активных и подвижных игр. Детям нравится деятельность, когда можно много бегать, прыгать, преодолевать различные препятствия.

Предлагаем вашему вниманию несколько примеров подвижных игр, которые практикуются в нашем детском саду.

**1. «Хвостики»**

Что развивает: умение работать в паре, ловкость, скорость реакции.

Для этой игры нужны ленточки длиной 30 см. Игроки объединяются в пары. Каждому ребенку за пояс заправляют ленточку, или «хвостик», который свисает на две трети длины. Дети в парах держатся за руки и стараются отобрать ленточки противников, при этом не потерять свои. Выбывают те, кто потерял ленточки. Побеждает пара, которая собрала больше «хвостиков».

## 4. «Тазик»

Что развивает: пространственное мышление, ловкость, скорость реакции.

Одного ребенка назначают охранником тазика, который стоит в центре площадки. Возле него разбросаны мячики. Остальные игроки встают вокруг охранника и пытаются попасть ими в таз. Задача охранника –– не дать им это сделать, например, отбивать мячи руками и закрывать цель. Когда все снаряды в мишени, игра окончена.

Что делать запрещено:

* трогать друг друга;
* двигать таз;
* выбрасывать мячики, которые попали в цель;
* трогать шарики, которые лежат на земле.

**5. «Вермишель»**

Что развивает: координацию, скорость реакций, ловкость.

Для этой игры нужны веревки или шнурки длиной 30–40 см –– они будут вермишелью. У каждого участника одна веревочка. Дети стоят в круге, машут ими и говорят:

«Мы варили вермишель,
В гости к нам пришел Мишель.
Был Мишель упитанный,
Но очень невоспитанный!»

После этого дети бегут по часовой стрелке и кричат:

«Невоспитанный Мишель
Раскидал всю вермишель!»

Потом ребята разбегаются врассыпную. Цель каждого –– положить другому на плечо «вермишелину» и увернуться от остальных игроков. Побеждает первый, у кого нет «вермишели» ни в руках, ни на плечах. Игру завершают, когда появился первый победитель или по таймеру, например, через пять минут.

Правила:

* Нельзя сбрасывать со своего плеча «вермишель», если она упала, ее поднимают и возвращают.
* Если ребенок положил веревочку на плечо соперника, прежде чем убегать, он должен убедиться, что она не упала.

Чтобы усложнить игру, участникам дают по две веревочки или сокращают таймер, например, до 1–1,5 минут.

**6. «Шляпа»**

Что развивает: ловкость, выносливость, скорость реакции.

Игроки по часовой стрелке передают шляпу и надевают ее на голову соседа. Параллельно хором произносят:

«На работу ходит папа!
У него большая шляпа!
Скоро вырасту и я!
Будет шляпа у меня!»

Когда стихотворение заканчивается, все разбегаются, а игрок со шляпой догоняет остальных и пытается надеть ее на голову другому ребенку. Тот, кому надели шляпу, — новый ловец. Игру заканчивают, когда ловец сдается или когда объявит воспитатель.

Что делать запрещено:

* убегать за границы площадки;
* сбрасывать шляпу;
* мешать руками ловцу.

Если шляпы нет под рукой, ее вырезают из бумаги, а с обратной стороны приклеивают липучку. С ее помощью дети прикрепляют нарисованную шляпу к одежде.

## 7. «Пробка»

Что развивает: мелкую моторику, координацию, внимательность.

На ладони у игроков лежит пробка от бутылки или контейнер из киндера. Дети бегут врассыпную с вытянутой вперед рукой и стараются сбить предметы у остальных участников, при этом не уронив собственный. Если «пробка» упала, ребенок выбывает.

Во время игры запрещено держать пробку в кулаке и сгибать руку.

**9. «Палочки-передавалочки»**

Что развивает: ловкость, находчивость, координацию.

Нужны палочки длиной 30 см для каждого игрока и две-три салфетки из микрофибры 30×30 см.

Игроки стоят в круге и держат по палочке. У двух детей на них наброшена салфетка. Участники хором командуют: «Раз! Два! Три! Догони!» и начинают передавать салфетки с палочки на палочку по часовой стрелке. Ребенок, у которого окажутся сразу две, –– свою не передал и на подходе следующая, –– выбывает. Побеждают оставшиеся пять участников.

Правила:

* Если салфетка упала, ее поднимают и продолжают передавать палочками.
* Нельзя махать палочкой.
* Нельзя помогать рукой надевать салфетку на палочку.

Чтобы упростить игру, вместо салфеток передают бумажные стаканчики. Когда хочется усложнить, количество салфеток увеличивают и используют палочки длиннее –– такие труднее контролировать.

    Разнообразие игр  по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с постав­ленными воспитателем цели.
     Игра – естественный спутник жизни ребенка, его ведущая деятельность и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой – неуемной потребности его в движениях. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует всестороннему их развитию. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.