**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Консультация для родителей.***

***«Спортивные игры и упражнения на улице».***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2023

**«Спортивные игры и упражнения на улице».**

*Характеристика спортивных упражнений:*

К спортивным упражнениям в летний период относятся ходьба, катание на велосипеде, плавание и др. Эти движения носят циклический характер и способствуют укреплению основных групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Кроме того, у детей развиваются физические качества, а также ритмичность, координация движений, ориентировка в

пространстве. Катание на велосипеде, коньках развивают вестибулярную устойчивость. Свежий воздух, вода, солнце благотворно влияют на организм, усиливают обмен веществ и содействуют закаливанию. Занятия спортивными упражнениями помогают детям полнее познавать явления природы (свойства ветра, воды и др.), приобрести понятия о скольжении, торможении, а также знания об устройстве велосипеда, самоката и др.

Коллективные занятия способствуют воспитанию сознательной дисциплины, взаимопомощи, согласованных действий в коллективе, а также – смелости, выдержки, решительности и др.

Занятия, проводимые в парке, лесу, на реке, вызывают у детей положительные эмоции, пробуждают эстетические чувства, воспитывают любовь к природе. Уход за велосипедом формирует умение обращаться с физкультурным инвентарем, приучает детей к аккуратности, бережливости, трудолюбию. Занятия спортивными упражнениями проводятся во время утреннего и вечернего пребывания детей на свежем воздухе со всей группой одновременно, небольшими группами, индивидуально.

Некоторыми видами движений дети могут заниматься самостоятельно. Надо сказать, что в зависимости от возрастных особенностей детей, цели и задачи спортивных игр и упражнений разные. С изменением развития физиологических качеств, увеличиваются и требования к программе.

Принципы обучения всегда переход от более легкого к более сложному.

***Младшие и средние группы:***

*Спортивные упражнения:*

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

***Старшие и подготовительные группы:***

*Спортивные упражнения:*

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

*Спортивные игры*

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3 – 4 фигуры.

Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.