

Подготовили: воспитатель Булгарова Алина Сергеевна, 1КК и
воспитатель Орлова Наталья Владимировна, 1 КК.

Семинар-практикум для родителей

«Игры на свежем воздухе: польза и организация»

Цели мероприятия

- Повысить информированность родителей о значении подвижных игр на улице для здоровья и развития дошкольников.
- Познакомить с простыми формами организации активных игр в условиях двора, парка или прогулочной площадки.
- Показать практические приёмы, которые помогают сделать прогулку насыщенной, безопасной и эмоционально комфортной.

Значение игр на свежем воздухе

Прогулки и подвижные игры способствуют укреплению иммунитета, развитию выносливости, координации, крупной моторики, формируют навыки взаимодействия со сверстниками. Свежий воздух улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, снижает утомляемость и повышает эмоциональную устойчивость ребёнка.

Основные направления работы на прогулке

- **Двигательная активность:** бег, прыжки, метание, лазание.

- **Исследовательская деятельность:** наблюдения за природой, сезонные изменения, изучение объектов окружающей среды.
- **Игры с правилами:** эстафеты, подвижные игры, командные задания.
- **Творческая активность:** рисование на асфальте, игры с природным материалом.

Практическая часть: организация прогулки

Ниже представлена последовательность действий, которая помогает взрослым грамотно организовать игровую деятельность на свежем воздухе.

1. Определить цель прогулки. Выбирается основное направление активности: двигательная игра, наблюдение, исследование или творческое задание.
2. Подготовить пространство. Площадка осматривается на безопасность, выделяются зоны для активных игр и спокойных занятий.
3. Организовать вводную часть. Проводится короткая разминка или объяснение правил игры, чтобы настроить детей на активность.
4. Провести основную игру. Выбирается подвижная игра, подходящая по возрасту, погоде и количеству участников.
5. Включить свободную деятельность. Детям предоставляется время для самостоятельных игр, исследования и общения.
6. Подвести итог прогулки. Обсуждаются впечатления, отмечаются успехи, проводится спокойная заключительная деятельность.

Примеры игр, рекомендованных для дошкольников

- «Светофор» — развивает внимание и быстроту реакции.
- «Лови хвост» — тренирует ловкость и скорость.
- «Найди цвет» — способствует развитию наблюдательности.
- «Перелёт птиц» — укрепляет мышцы и развивает координацию.
- «Следопыты» — помогает формировать исследовательские навыки.

Вопросы безопасности

- Одежда и обувь должны соответствовать погоде и типу активности.
- Игровая площадка должна быть очищена от опасных предметов.
- Взрослый контролирует дистанцию между детьми в активных играх.
- Важно учитывать индивидуальные особенности ребёнка и его состояние.

Рекомендации для родителей

- Делайте прогулки регулярными и разнообразными.
- Включайте ребёнка в выбор игры или маршрута.
- Поддерживайте инициативу ребёнка и создавайте условия для самостоятельности.
- Сохраняйте позитивный эмоциональный фон — это повышает интерес к активности.