

Консультация: формирование у детей раннего возраста здорового образа жизни через подвижные игры на свежем воздухе

Введение

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не только правильное питание и отказ от вредных привычек, но и активная физическая деятельность. Для детей раннего возраста подвижные игры на свежем воздухе – это отличный способ укрепить здоровье, развить физические качества и получить положительные эмоции.

Почему подвижные игры важны для детей раннего возраста?

- **Развитие физических качеств.** Подвижные игры помогают детям развивать координацию, ловкость, силу и выносливость. Это способствует укреплению мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- **Профилактика заболеваний.** Регулярные физические нагрузки на свежем воздухе помогают снизить риск развития многих заболеваний, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания.
- **Улучшение настроения.** Подвижные игры способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья. Это помогает детям чувствовать себя более счастливыми и уверенными.
- **Социальное взаимодействие.** Игры на свежем воздухе способствуют общению с другими детьми, что важно для развития социальных навыков.

Как организовать подвижные игры на свежем воздухе для детей раннего возраста?

1. **Выберите подходящее место.** Это может быть парк, лес, детская площадка или просто открытая территория во дворе. Важно, чтобы место было безопасным и чистым.
2. **Подготовьте необходимые атрибуты.** Для некоторых игр могут потребоваться мячи, скакалки, обручи и другие предметы. Убедитесь, что они безопасны и соответствуют возрасту детей.
3. **Планируйте игры с учётом возрастных особенностей.** Выбирайте игры, которые соответствуют возрасту и физическим возможностям детей. Например, для малышей подойдут простые игры с бегом, прыжками и бросанием предметов.
4. **Будьте примером для детей.** Показывайте им, как правильно выполнять движения, и поощряйте их активность.
5. **Создайте позитивную атмосферу.** Улыбайтесь, шутите и поддерживайте детей во время игр. Это поможет им получать удовольствие от физической активности.

6. **Чередуйте виды деятельности.** Не давайте детям долго заниматься одним и тем же видом активности. Это поможет избежать усталости и сохранить интерес к игре.
7. **Следите за безопасностью.** Убедитесь, что дети соблюдают правила игры и не наносят друг другу травм.

Примеры подвижных игр на свежем воздухе для детей раннего возраста

- **«Совушка».** Дети изображают совушек и «спят» в гнезде (в определённом месте). По сигналу «совушки вылетают на охоту» дети бегают, прыгают, «ловят» друг друга. По сигналу «Ночь!» все «совушки» возвращаются в «гнездо».
- **«Лови – не лови».** Дети встают в круг, ведущий (взрослый) бросает мяч и называет разные предметы. Если предмет не съедобный, мяч нужно поймать. Если ведущий называет съедобный предмет, мяч ловить нельзя. Тот, кто ошибается, становится ведущим.
- **«Гуси – лебеди».** Дети делятся на две группы: «гуси» и «волки». «Гуси» стоят в одном конце площадки, «волки» — в другом. «Гуси» ходят по площадке и приговаривают: «Гуси – лебеди, домой летите! Там волки рыщут, вас хотят поймать!» Когда «гуси» говорят «летите», они бегут в другой конец площадки, а «волки» их ловят.

Заключение

Подвижные игры на свежем воздухе – это отличный способ приобщить детей раннего возраста к здоровому образу жизни. Они помогают развивать физические качества, улучшать настроение и укреплять здоровье. Не забывайте, что главное – это создать позитивную атмосферу и поддерживать детей во время игр.

