

«Подвижные игры и развлечения на свежем воздухе»

Подвижные игры и развлечения на свежем воздухе доставляют детям радость и приносят неоценимую пользу здоровью. Разнообразные подвижные игры обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей.

«Как заинтересовать ребенка подвижной игрой и физическими упражнениями?» - спрашивают многие молодые родители. Ответ достаточно прост: здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет новые задания, играет в подвижные игры.

Осенние игры:

«Сборщики урожая»

Почему бы привычный сбор гербария или грибов не превратить в увлекательное путешествие по закоулкам нашей природы? Перед осенней прогулкой с ребенком запаситесь знаниями в области биологии – и вперед! В ходе осенней игры на свежем воздухе собирайте листья, шишки, ягоды – и рассказывайте о каждом растении и дереве. Не нужно разводить двухчасовую лекцию – достаточно сказать несколько предложений. Главное – они должны быть четкими, интересными и улавливать суть явления. Кто знает, может быть, вскоре Ваш малыш сам будет давать Вам «уроки биологии»!

«Назови животное»

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

Зимние игры:

«Снежная галерея»

Это простое задание на воображение: нужно выложить на снегу любую фигурку или предмет, например, яблоко, домик и т.д. Для этого можно использовать любые подручные материалы: шишки, ветки, камни.

Фигуры можно создавать командами или индивидуально. Обязательно уделите внимание каждой работе и поощрите участников игры.

«Перебежки с ведерками»

Игроки делятся на две команды. Для игры нужны два пластмассовых ведерка. Команды выстраиваются на старте в параллельные колонны. На финишной линии необходимо соорудить большой сугроб. По сигналу

ведущего первые игроки начинают движение к финишной прямой, там набирают снег в ведерки (не трамбуя его) и возвращаются к команде. После этого игроки высыпают снег из ведра и передают его следующему участнику. Снег, который приносят игроки, нужно высыпать в один сугроб.

Участник, вернувшийся к своей команде первым, зарабатывает очко. После того как все участники выполнили задание, ведущий сравнивает размеры сугроба каждой из команд. Та команда, у которой сугроб больше, получает дополнительно пять очков. Все очки суммируются, и объявляется победитель.

«БРОСЬ ДАЛЬШЕ»

Игроки встают перед линией броска. От линии броска отмечаются дорожки шириной по 2 м, количество дорожек определяется возможностями игроков. Игроки совершают броски по очереди. Задача каждого игрока снежком попадать в дорожки. Сначала все бросают в первую дорожку, затем во вторую и т. д. Те, кто промахиваются, следующий бросок повторяют в ту же дорожку. Кто первый попадет в самую дальнюю дорожку, тот и побеждает

Летние игры:

«Скакалка»

Дети любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать — только осторожно, не поднимайте ее слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку над головой и давайте ребёнку ее просто переступить, постепенно повышая скорость.

«Рыбак и рыбка»

Еще одна игра, которая понравится активным непоседам. Для игры нужна скакалка. Участники располагаются по кругу, диаметр которого должен быть равен длине скакалки.

Выбирается ведущий — «рыбак», который становится в центр этого круга со скакалкой в руках. «Рыбак» вращает скакалку так, чтобы она скользила по земле и описывала круги под ногами игроков.

Участники-«рыбки», чтобы не быть пойманными, должны перепрыгивать через скакалку.

«Попавшаяся на крючок» «рыбка» становится новым «рыбаком». Ведущий может усложнять игру, приподнимая скакалку и заставляя игроков подпрыгивать выше.