

## Подвижные игры на свежем воздухе в летний период с детьми



Главная задача каждой семьи – вырастить жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т.д. Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой.

Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Игра – естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка, - неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр.

### Учимся играть с мячом

- нужно подбрасывать мяч вверх и ловить обеими руками;
- пока он находится в воздухе, успеть хлопнуть в ладоши;
- стоя около стены надо ударить по ней мячом и поймать двумя руками, то же самое сделать после его отскока и удара обземлю;
- бросить мяч об землю, одновременно хлопнув в ладоши, и поймать двумя руками;
- ударять мячом об землю, поочередно, правой и левой рукой пять раз, не дав предмету улететь или отскочить в сторону. Если упражнение выполнено неправильно, ребёнок должен отдать инвентарь другому малышу.

### Съедобное и несъедобное

Игра для минимум 2 участника.

Для игры нужен — мяч.

Метод игры — все участники становятся в ряд, а водящий бросает мяч первому. Ловить нужно только если слово «съедобное», в обратном случае мяч отбивают. Чтобы игрок поймал слово, означающее что-то несъедобное, нужно сначала называть много еды и потом какой-то иной предмет. Польза игры — развитие внимательности, реакции и чувства юмора.

### **Море волнуется**

Игра ведется с несколькими участниками, которые любят повеселиться. Один из них ведет игру и зачитывает считалку про море:

«Море волнуется раз,  
Море волнуется два,  
Море волнуется три,  
Морская фигура замри»

Пока он считает, все двигают руками хаотичным образом и замирают в одной позе. После ведущий выбирает одну из фигур, которая должна показать себя в движении, он же ее отгадывает. Если не получилось, они меняются местами. Польза игры — развитие чувства артистизма, воображения и умения действовать спонтанно.

### **Выше ноги от земли**

Игра с требованиями в плане местности. Обязательно должны присутствовать возвышенности, куда можно забраться. Подойдут деревья, турники, скамейки и много чего другого.

Метод игры — один игрок водит, остальные пытаются от него убежать. Водящий должен пытаться коснуться кого-то. Отличие от обычных догонялок, что, если ноги не на земле, участник становится неприкосновенным. Нельзя все время находиться на возвышенности, нужно как можно быстрее вернуться в игру.

Польза — развитие находчивости и реакции, а также получение умения быстро бегать.

### **Кегли**

Игра рассчитана на 2-3 детей.

Понадобится 3-5 штук кеглей и один деревянный шар. Важно, чтобы поверхность, по которой он будет пущен, была ровной.

Кегли устанавливают на расстоянии полутора метров или чуть больше. Победу одерживает ребёнок, сбивший как можно больше кеглей.

### **Пятнашки**

Старая, весёлая игра, так любимая детьми. Необходимая принадлежность — цветная лента. Среднюю по величине площадку следует огородить флажками или камешками, заходить за её границы нельзя. Пятнашку назначает взрослый или один из детей, этот ребёнок и получает цветастую повязку.

Его задача коснуться рукой любого из играющих. В этом случае участник должен выйти за круг. После того, как главный герой дотронется до нескольких ребятшек, можно выбрать другого водящего.