

Подвижные игры на свежем воздухе



Прогулки с ребёнком на свежем воздухе хороши и полезны в любое время года. Просто прогуляться с ребёнком хорошо, а прогуляться и поиграть ещё лучше. Подвижные игры и

развлечения на свежем воздухе доставляют детям радость и приносят неоценимую пользу здоровью. Разнообразные подвижные игры делают прогулки очень увлекательными и интересными. Играя и выполняя упражнения на улице, дети получают возможность проявлять смелость, ловкость и сноровку. Развивается сообразительность, внимательность, дисциплинированность, чувство здорового соперничества, вырабатывается инициатива и самостоятельность, а в командных играх – чувство товарищества, ответственности. Во время прогулки дети получают заряд бодрости и хорошее настроение, к тому же совместная деятельность развивает социальные навыки и воспитывает дружелюбие, чувство ответственности.

Просто прогуливаясь или направляясь к какому ни будь месту назначения, обращайте внимание ребёнка на всё, что вас окружает. Это может быть внезапно начавшийся дождь, капает на лужи, яблоня, согнувшаяся под тяжестью плодов и т.д. в зависимости от увиденного, объясняйте ребенку, как возникает дождь, почему фрукты созревают осенью.

Вот несколько рекомендаций и идей для подвижных игр на свежем воздухе, которые подходят для детей и могут быть интересны родителям.

- **Салки (догонялки).**

Это одна из самых популярных игр с детьми на свежем воздухе. Нужно выбрать одного водящего, который будет догонять. Нужно догнать одного из участников и прикоснуться к нему – осалить, тем самым передать право быть водящим. Побеждает тот, кто ни разу так и не был пойман.

- **Светофор**

Это очень интересная игра на свежем воздухе, которая развивает смекалку и реакцию у детей. На ровной площадке начертить две прямые линии, то есть получается, что – то вроде участка дороги. Все участники стоят по одну сторону дороги, а «светофор» - человек который будет называть цвета, на самой дороге спиной к игрокам, он

называет любой понравившийся цвет, те игроки у кого он есть проходят на другую сторону дороги спокойно державшись за цвет, а игроки у которых нет названного цвета должны перебежать и не попасться «светофору»

- ***Быстрый зайчик***

Это усложненная версия классических догонялок. На земле рисуют несколько кругов, обозначающих домики, в каждый из которых встают по одному игроку. Выбирается водящий «зайчик». Сложность игры в том, что игроки могут прятаться в домики.

- ***Выше ноги от земли***

Водящий должен догнать одного из игроков и осалить его, но есть условие – игрок должен касаться земли. Поэтому если убегающий запрыгнул на скамейку, залез на камень или нашел другое укрытие на высоте его не осалить. Так же в игре есть правила о том, что нельзя сидеть в укрытии долго.

- ***Жмурки***

Всеми известная игра, из компании выбирается водящий, которому завязывают глаза шарфом. После этого игроки несколько раз вращают водящего и разбегаются в пределах оговоренной территории, задача водящего поймать игрока

- ***Чай – чай – выручай***

Ещё один усложненный тип догонялок. Его отличие в том, что осаленный игрок не становится водящим, а замирает на месте, его могут спасти другие участники, прикоснувшись к нему.

Подвижные игры – это отличный способ укрепить здоровье и провести время с пользой и удовольствием.

