Памятка для родителей

Подвижные игры с детьми на природе в летний период

Лето – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.

Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения. Предлагаю ознакомиться с некоторыми их них.

На полянке можно поиграть и поупражняться, используя элементы бега, прыжки, лазание. Например:

- побегать друг за другом между деревьями «змейкой»;
- по тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
- пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
- побегать между деревьями в различных направлениях;
- побегать или попрыгать по горке вверх и вниз.

Хорошее упражнение на равновесие – ходьба по стволу поваленного дерева, переход через неглубокую и неширокую канаву по узкому мосту, дощечке. Там, где есть валуны, крупные камни, интересно поупражняться в перешагивании с камня на камень.

Игра «Пятнашки (догонялки) на камнях»

В зависимости от местности правила можно подкорректировать. Например, если бегать между расположенными далеко друг от друга камнями, то спастись можно, встав на них. Вариант игры – нельзя пятнать того, кто стоит на камне на одной ноге…

Такую игру проводят и там, где много пней различного диаметра. Спасешься от пятнашки, если запрыгнешь на пень одной или двумя ногами.

На прогулке можно поупражняться в метании на дальность и в метании в цель. Лучший материал для этого еловые и сосновые шишки, мелкие камешки с берега реки или озера. Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования «Кто дальше бросит». Круги на воде помогут выявить победителя.

Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло, в ведро или корзину. В водоеме можно расположить «эскадру кораблей» из бумаги или сосновой коры, которую можно атаковать с расстояния 1-2 м шишками и камешками. После игр все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

«Сбей шишки»

На пне горкой раскладываются 6 – 9 шишек (желудей) Участники игры должны постараться шишкой сбить эти предметы. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков.

«Заполни ямку»

В небольшую ямку забрасывают шишки до тех пор, пока ямка не заполнится.

«Палочка – выручалочка»

Посередине небольшой лесной полянки втыкают в землю палочку. Около нее стоит водящий с закрытыми глазами и короткой палочкой в руках. Он громко и медленно считает до 10, а в это время остальные ребята разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит по палочке-выручалочке со словами:

- Палочка пришла – никого не нашла!

Ищет детей. Заметив кого-нибудь, громко произносит:

- Палочка – выручалочка… (имя) нашла и бежит к палке, воткнутой в землю.

Найденный ребенок тоже бежит к палке, стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палки и крикнуть:

- Палочка – выручалочка, выручи меня!

Если он успевает первым, остается в игре. Если не успевает – выбывает из игры. А последний игрок может незаметно подбежать к палочке – выручалочке и сказать:

- Палочка – выручалочка. Выручи всех!

Тогда все выбывшие из игры возвращаются в игру и считаются вырученными.

«Кто быстрее добежит»

Дети по сигналу бегут до указанного места (дерево, пень, куст). Выигрывает тот, кто первым выполнит задание. Игра повторяется 2 – 3 раза.

Игровые упражнения с прыжками

Спрыгнуть с поваленного дерева. Подпрыгивать на одной или двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек. Не стоит забывать, что воспитывая у детей бережное отношение к природе, не следует им разрешать лазать по деревьям! Это вообще противопоказано детям, так как связано с подтягиванием на руках, натуживанием, задержкой дыхания. Для переползания подойдут поваленные деревья, а для подлезания – низко растущие ветки деревьев.

Выезжая на прогулку, не забудьте про игры с детьми!
В игре ребенок развивается как личность!

Информация подготовлена инструктором по физической культуре
отделения социальной реабилитации и абилитации
Друговой Надеждой Валерьевной