

Подвижные игры с детьми на свежем воздухе

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, — неуёмной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр.

Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаляющее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особую ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить ребёнка, вселять ему уверенность в собственных силах.

Важно, интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребёнка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Предлагаем Вашему вниманию подвижные игры на свежем воздухе.

«Наперегонки»

На игровой площадке чертятся две линии, напротив друг друга, расстояние между ними 7 метров. За одной линией кладут игрушки. По сигналу взрослый и ребёнок бегут до игрушек, берут одну и приносят на линию старта.

«Догони мяч»

Взрослый стоит в одной стороне площадки, гонит мяч перед собой и зовет ребёнка, предлагая ему догнать мяч.

«Лошадки»

Взрослый изображает лошадку, надевает вожжи (можно использовать шнур, верёвку), пропуская их под мышками, ребёнок держит вожжи и скачут по площадке и обратно.

«Жмурки»

Взрослый завязывает себе глаза повязкой и говорит ребёнку, что сейчас будет ловить его с закрытыми глазами. Она ходит, широко расставив руки, и пытается поймать малыша. Ребёнок может хлопать, смеяться, кричать. Взрослый делает вид, что хочет поймать его, помня основную задачу: позабавить ребёнка, посмешить, дать вволю набегаться, порезвиться.

«Кто больше»

По всей площадке разложены игрушки на расстоянии друг от друга. По сигналу взрослый и ребёнок бегут и собирают предметы.

«Прыжки по кругу»

На площадке чертится круг, взрослый и ребёнок становятся с разных сторон круга, по сигналу они начинают прыгать с разных сторон по кругу на правой ноге (затем на левой ноге), стараясь, догнать и запятнать друг друга.

«Змейка»

На земле (зигзагообразно) кладут предметы на расстоянии 50 см один от другого. Взрослый и ребёнок бегут змейкой, обегая каждый предмет и стараясь не задеть его.

«Не урони яблоко»

Взрослый и ребёнок ставят себе на голову по небольшому яблоку. Отмеривается расстояние 10м. Кто быстрее преодолеет это расстояние и не уронит яблоко, тот и победит.

«Солнечные зайчики»

Взрослый пускает зайчиков по стене, наводя карманное зеркальце на солнце. Ребёнок ловит зайчика.

«Попади в след»

Ребёнок стоит на месте. Взрослый обрисовывает контуры его стоп (с некоторым запасом). По сигналу надо подпрыгнуть высоко вверх и приземлиться на прежнем месте (след в след).

«Пятнашки на одной ноге»

Ребёнок — пятнашки, прыгая на одной ноге, старается догнать взрослого и запятнать, мама, прыгая на одной ноге, старается не попасться.