

«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.

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.

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.

Подвижные игры для детей 3-4 лет.

«Самолетики»

На игровой площадке чертится круг. Это аэродром. Ребёнок, изображает самолёт, расставив руки в стороны, летает за пределами круга, родитель при этом произносит:

Самолетик летит
Весело несётся,
Вдруг летит большая туча,
Стало всё темно вокруг.

При этих словах родитель- «туча» пытается поймать самолёт, а тот пытается укрыться в кругу.



«Наперегонки»

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

Подвижные игры для детей 4-5 лет.

«Кто больше»

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

«Прыгает, не прыгает»

Родитель называет животных и предметы, которые «прыгают и не прыгают». Если он назвала то, что прыгает (например, мяч), ребёнок должен подпрыгнуть вверх, оттолкнувшись двумя ногами, если назовет то, что не прыгает, то никаких движений делать не надо.

- Лягушка, кенгуру, зайчик, парашютист, слон, мячик и т.д.



«Прыжки по кругу»

На площадке чертится круг, родитель 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.

Подвижные игры для детей 5-6 лет.

«Змейка»

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

«Не урони яблоко»

Родитель 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»

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



Подвижные игры для детей 6-7 лет.

«Попади в след»

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

«Поймай комара»

Родитель берёт прут длиной 1,5 – 2 м и привязывает к нему комара, сделанного из бумаги, затем кружит его над головой ребёнка, он подпрыгивает и старается поймать его обеими руками.

