

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ НА ПРИРОДЕ

Хурматуллина А.Р.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

- Подвижные игры – один из самых замечательных способов для ребенка развить свою двигательную активность, координацию движений, ловкость, выносливость. Предлагаем вам некоторый перечень игр и упражнений, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

ИГРЫ С МЯЧОМ



«СЪЕДОБНОЕ – НЕСЪЕДОБНОЕ»

- Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«ДОГОНИ МЯЧ»

- Если у вас оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

«**ВЫШИБАЛЫ**»

- Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

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.

«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 пенек одной или двумя ногами.

«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, пенек, 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.
- Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры в которые играли сами в детстве: «Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки».

-
- Во время проведения подвижных игр малыши так же развивают и совершенствуют коммуникативные навыки.
 - В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд, в зависимости от настроения детей и характера двигательной нагрузки. Общая продолжительность подвижных игр составляет от 5 до 15 минут (в зависимости от возраста детей и физической нагрузки).



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ