

Летние подвижные игры для детей на улице.

Летнее время – самое благоприятное для укрепления здоровья детей. Они особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый воздух, разнообразная пища – всё это оказывает благотворное влияние на детский организм. Купание, езда на велосипедах, игры с мячом, прыгалками занимают весь день, что приносит большую пользу здоровью ребёнка. Развивается вестибулярный аппарат, укрепляются мышцы. Развивается сила, равновесие, ловкость, выносливость, смелость. Создаётся бодрое, жизнерадостное настроение. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.



Игры с мячом:

«Назови животное»

Можно использовать разную классификацию

предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.).

Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово.

Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас

своего ребенка.

«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 на отдыхе 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.

Обруч



Обруч хорошо подходит для летних прогулок. Его можно крутить на талии, шее, руках и ногах. Через обруч можно прыгать, как через скакалку, его можно подбрасывать, катать, прыгать через него или использовать в различных играх. Предложите ребёнку использовать обруч как руль — и посмотрите,

какую игру он придумает! Разложите несколько обручей и предложите попрыгать в них разными способами. Поставьте несколько обручей на ребро, пусть ребенок проползет внутри них как по тоннелю.



Прыжки через скакалку — это не только забава, но и полезное гимнастическое упражнение. Длину скакалки нужно регулировать под ребёнка. Для прыжков, где скакалку крутят взрослые, а ребёнок прыгает, скакалку нужно брать длинную.



Катание на велосипеде.

Катание на двух- или трехколесном велосипеде развивает крупную моторику и зрительно-моторную координацию. Кроме того, это веселое и подвижное занятие. Если ребенок не умеет кататься на велосипеде, для начала убедитесь, что велосипед ему подходит по возрасту и размеру.

Обязательно наденьте на ребенка защиту и расскажите об основных правилах безопасности.

Рисование мелками.

Намного интереснее рисовать с детьми на улице. Возьмите с собой набор цветных мелков, и смело разрисовываете асфальт. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры.



Лягушата

Для этой игры надо нарисовать на асфальте кружки – «листочки». Все игроки становятся «лягушатами» и прыгают с листочка на листочки. Нарисуйте на асфальте кружочки, и пусть ребёнок прыгает, как лягушка с одного "листочка" на "другой".

На самом деле вариантов летних игр очень много, подключайте свою фантазию, изобретательность, и каждый день лета будет праздником для вас и вашего ребёнка. Новые яркие впечатления обогащают содержание детских игр. Используйте все благоприятные летние деньки!

