

Уважаемые родители!

Для детей важно много двигаться

Движение для ребёнка – важный аспект его развития, поскольку через него он познаёт себя, учится управлять своим телом, совершенствует работу мышц, просто получает эмоциональное удовольствие, которое формирует его нервную систему и психику. Особенно актуальна двигательная активность в период до семи лет – в это время малыши получают ключевые навыки, которые затем усложняются в течение многих лет. Предлагаем Вашему вниманию несколько игр, в которые можно поиграть летом.

Игра «Море волнуется!»

Игра ведётся с несколькими участниками, которые любят повеселиться. Один из них ведёт игру и зачитывает считалку про море:

«Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура замри.»

Пока он считает, все двигают руками хаотичным образом и замирают в одной позе. После ведущий выбирает одну из фигур, которая должна показать себя в движении, он же её отгадывает. Если не получилось, они меняются местами. Польза игры — развитие чувства артистизма, воображения и умения действовать спонтанно.

Игра «Вышибалы»

Игра для четырех и более участников. Необходимые вещи — мяч, площадка 8-10 метров. Метод игры — вышибалы становятся на вышеуказанном расстоянии. Остальные игроки располагаются посередине. В то время как первые пытаются задеть мячом всех посередине, они должны пытаться увернуться от него. Кого задели мячом, тот выбывает из игры. Для того, чтобы вернуть тех, кто выбыл, остальные должны поймать мяч, при условии, что он не коснулся земли при этом. Когда остается один участник в центре, он должен сам увернуться от меча такое количество раз, сколько ему лет. При неудачной попытке это сделать остается только занять место вышибалы. Польза игры — развитие ловкости, поворотливости, меткости, умения прийти на выручку товарищам и увернуться от меча.

Игра «Классики»

Игра для 1-10 детей и более. Понадобится — камень, асфальтированная ровная площадь, мел. Метод игры — на асфальт нужно нарисовать 10 клеток. Каждый участник должен кидать камень, чтобы попасть в каждую клетку. После выполняются прыжки на одной ноге или на двух ногах до самого камня по этим клеткам. Обратное необходимо вернуться таким же образом. Чтобы выиграть, нужно пройти всю игру и собрать все цифры по очереди 1-10. Усложненная версия игры представлена в видео ниже. Польза игры — развитие ловкости, концентрация внимания, меткости, умение прыгать на двух ногах и даже на одной. Игра подойдет для детей младшего возраста, в том числе и поможет эффективно учить цифры и считать.

Игра «Резиночка»

Игра для трех или четырех детей. Понадобится — бельевая резинка подходящих размеров. Описание игры: резинка завязывается на концах, чтобы получить два кольца. Между двумя детьми натягивается резинка, они находятся напротив друг друга. Прыжки — нужно прыгать с одной стороны резинки (с правой или в левой) на противоположную сторону. Сначала ноги должны находиться с правой стороны резиночки, потом с левой стороны. Можно посмотреть как правильно на видео. Взрослые могут показать на примере, как правильно выполнять прыжки. С каждым разом уровень резинки становится все выше, начиная с щиколоток и до самой шеи. Так нужно будет пройти несколько уровней, включая колени, бедра, талия, грудь и т.д. Выполнять прыжки нужно по очереди. Участник, который делает ошибку, должен уступить место следующему игроку. Тот, кто проиграл, проходит к тому, чтобы держать резинку. Польза игры — развитие внимательности, координации и вестибулярного аппарата. Также она поможет ребенку стать сильнее, научит тренироваться и успешно выполнять прыжки.

Игра «Щука и караси»

Дети выбирают, кто будет щукой, а остальные разделяются на карасей, которые должны перемещаться внутри круга, и камешки – те, кто его образует. Воспитатель даёт сигнал, громко произнеся «Щука!», после чего в круг «вплывает» щука и начинает ловить мелких рыбок. Караси должны успеть спрятаться за участников, изображающих камни, а те ребята, которых поймали, выходят за пределы круга.

Проводить игру можно несколько раз, после 3-4 раз подсчитывают пойманных карасей. Затем заново выбирают ребёнка на роль хищника, а другие дети – караси и камешки, должны поменяться местами.

Игра «Кегли»

Игра рассчитана на 2-3 детей. Понадобится 3-5 штук кеглей и один деревянный шар. Важно, чтобы поверхность, по которой он будет пущен, была ровной. Кегли устанавливаются на расстоянии полутора метров или чуть больше. Победу одерживает ребёнок, сбивший как можно больше кеглей.

Игра «Застывшие фигуры»

Прежде всего, надо выбрать водящего, который отходит в сторону и смотрит, как остальные дети бегают и прыгают посередине площадки. Чтобы остановить это движение, ведущий может протрубить в рожок или ударить в бубен. В этот момент остальные участники дружно застывают в том положении, в котором их застал звук музыкального инструмента. Теперь дело водящего ребёнка – выбрать понравившуюся фигуру. После этого выбранный малыш исполняет его роль.

Игра «Пятнашки»

Старая, весёлая игра, так любимая детьми. Необходимая принадлежность – цветная лента. Среднюю по величине площадку следует огородить флажками или камешками, заходить за её границы нельзя. Пятнашку назначает взрослый или один из детей, этот ребёнок и получает цветастую повязку. Его задача коснуться рукой любого из играющих. В этом случае участник должен выйти за круг. После того, как главный герой дотронется до нескольких ребятшек, можно выбрать другого водящего.

Игра «Хитрая лиса»

Ведущий строит детей в круг на расстоянии одного шага. Ребятам предлагается закрыть глаза, а взрослый выбирает лису. После этого все открывают глаза и пытаются выяснить, кто из них хитрый рыжий хищник. После этого они должны трижды спросить: «Хитрая лиса! Где ты?». Сначала спрашивают тихо, потом всё громче. В третий раз ответом на вопрос является выход лисы, отвечающей, что она здесь. Дальше она пытается ловить детей, пойманным ребёнком считается, если она к нему прикоснулась. Рыжая плутовка может поймать 2-3 человек, и игра начинается сначала.

Игра «Рыбаки и рыбки»

Взрослый выбирает двух детей и назначает их рыбаками (это можно сделать с использованием считалки), им завязывают глаза и ставят напротив друг друга. Другие детки – рыбки, которые должны осторожно проскользнуть между рыбаками, чтобы не попасть в их сети. Те, кого удалось «выловить», в свою очередь становятся рыбаками.