



«Подвижные игры на прогулке»

Подвижные игры – источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться с взрослыми и другими детьми. Подвижные игры и упражнения на прогулке повышают

двигательную активность детей, способствует улучшению здоровья. Подготовка к проведению подвижных игр несложна. Взрослому необходимо продумать нужный инвентарь: мяч, кубики, скакалка, обруч и т.д. В холодный период активные подвижные игры рекомендуем проводить в конце прогулки, с тем, чтобы после игры разгоряченный ребенок сразу уходил в помещение.

Радостная и непринужденная обстановка во время проведения подвижных игр на прогулке должна создаваться подбором интересного сюжета игры и оборудованием..

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Ниже представлены рекомендации по организации подвижных игр с детьми на прогулке.

«Прогулка по древнему лесу»

Дети любят истории о динозаврах, которые жили на Земле миллион лет назад. Попробуйте эти истории оживить вместе с нашими упражнениями. Расскажите, что такие упражнения появились давным-давно, когда в древнем лесу бегали, прыгали, приседали, вертели головой, лазали по горам разные динозавры. Поэтому такие упражнения и игры помогали избегать врагов и опасностей.

Предлагаемые упражнения развивают воображение, фантазию, двигательный опыт детей, развиваются ловкость, выносливость; формируется самостоятельность, активность

Упражнение 1. «Прогулка по лесу».

Представь, что ты шагаешь не по дорожке, а по древнему лесу с огромными и удивительными растениями. У них огромные корни, поэтому ноги лучше поднимать повыше. (Ходьба на месте).

Упражнение №2. «Посмотри по сторонам».

Опасностей вокруг немало, поэтому нужно быть начеку. Справа слышен какой-то свист. Придется повернуть голову направо. А теперь слышишь - хрустнула ветка слева. Посмотри туда. Не забудь посмотреть на небо, и, конечно же, под ноги. (Повороты головы вправо, влево, вверх, вниз. 3-4 раза)

Упражнение № 3. «Собери орехи».

О, тебе повезло. Ты нашел ореховые заросли! Можно позавтракать, но, чтобы собрать орехи для еды, придется наклоняться, нужно собрать побольше орехов, чтобы подкрепиться, как следует. (Наклоны вниз. 5-6 раз)

Упражнение № 4 «Сорви яблоки».

Пойдем дальше. И снова удача – на твоем пути огромная яблоня. Яблоки спели, они очень вкусные. Но чтобы их достать, придется подтянуться вверх. Яблоку нужно нарвать побольше! (Подняться на носочки и, подняв руки, потянуться вверх, как можно выше. Руки расслабить и опустить вниз) 5-6 раз.

Упражнение № 5. «Отмахиваемся от жуков»

Вот неудача! На тебя налетела целая стая жуков, придется отмахиваться руками – лапами. (Вращение руками вперед – назад. 4 раза в каждую сторону).

Упражнение № 6. «Перепрыгни через ручей».

Наконец-то удалось отбиться от жуков и можно идти дальше. Но теперь на нашем пути оказался извилистый ручей. Придется попрыгать. (Роль ручья может сыграть скакалка. Прыжки через скакалку двумя ногами вместе, вперед и назад. 3-4 раза).

Упражнение № 7 «Не раздави ежа».

Через ручей ты перешел, но, кажется, ты забрел в жилище ежей. Придется попрыгать снова, чтобы не наступить на животное. Ведь это очень неприятно, да и ежей жалко. (Прыжки на месте, чередуя ноги вместе – ноги врозь. 8 раз).

Упражнение № 8. «Прячемся от врагов».

Ой-ой-ой! Скорее за камень! Слышен страшный топот. Это бежит тираннозавр, за ним еще один, да это же целое стадо тираннозавров. Придется прятаться за камнем. Посмотрим, может, пробежали. Нет, вот еще один. Придется снова присесть за камень. И еще раз, на всякий случай, вдруг не все пробежали. (Роль камня может исполнить пенек, может быть даже воображаемый пенек.) Повторить 6-8 раз.

Упражнение № 9 «Проползи через нору».

Идти по этой тропинке становится опасно. Придется возвращаться домой по норе. Ползти по ней не очень приятно, но что делать. Еще немного и ты выберешься. (Проползи через дуги, под ветками, под вытянутой рукой взрослого, между ног взрослого. Туда и обратно. 2 раза)

Упражнение №10 «Идем через ущелье».

Ну, вот и выбрались из норы. Уже скоро доберемся до места. Нужно только перейти через ущелье. Это можно сделать по бревну. (Бревно можно заменить скакалкой. Пройти туда и обратно)

Упражнение № 11. «Спускаемся в пещеру»

Мы почти добрались до своей пещеры. Нужно только спуститься вниз с горы. Но делать это нужно осторожно, чтобы не случилось обвала. (Носок – пятка- носок. Встать на цыпочки, перекачаться на пятки. С помощью рук поддерживать равновесие. 5- 6 раз).

Желаем Вам веселой и здоровой прогулки!