### Подвижные игры с детьми на природе в летний период



Лето – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему. Такие поездки очень полезны познавательны. Для взрослых важно наполнить ИХ развлечениями, увлекательными занятиями, сделать

максимально разнообразными для детей. Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения. Предлагаю ознакомиться с некоторыми их них.

## На полянке 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.

**Хорошее упражнение на равновесие** — ходьба по стволу поваленного дерева, переход через неглубокую и неширокую канаву по узкому мосту, дощечке. Там, где есть валуны, крупные камни, интересно поупражняться в перешагивании с камня на камень.

### Игра «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 ...



# На прогулке можно поупражняться в метании на дальность и в метании в цель.

Лучший материал для этого еловые и сосновые шишки, мелкие камешки с берега реки. Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования «Кто дальше бросит». Круги на воде помогут выявить

победителя. После игр все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

### «Заполни ямку»

В небольшую ямку забрасывают шишки до тех пор, пока ямка не заполнится.

### «Кто быстрее добежит»

Дети по сигналу бегут до указанного места (дерево, пень, куст). Выигрывает тот, кто первым выполнит задание. Игра повторяется 2-3 раза.

### Игровые упражнения с прыжкам

Спрыгнуть с поваленного дерева.

Подпрыгивать на одной или двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к дереву, вокруг



куста, перепрыгивать через кучи шишек.

Не стоит забывать, что воспитывая у детей бережное отношение к природе, не следует им разрешать лазать по деревьям! Это вообще противопоказано детям, так как связано с подтягиванием на руках, натуживанием, задержкой дыхания. Для переползания подойдут

поваленные деревья, а для подлезания - низко растущие ветки деревьев.

### Выезжая на прогулку не забудьте про игры с детьми!

В игре ребенок развивается, как личность!

Понедельченко Я.Ю.- инструктор по физкультуре