

Подвижные игры на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Игра является самым уникальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что с их помощью дети растут и развиваются.

Подвижные игры и развлечения зимой

«Кто дальше?»

Мама с ребенком становятся на одну линию (можно заранее обозначить ее на снегу). В каждой руке у них по снежку. По указанию мамы: " Бросаем правой (левой) ! " - стараются одновременно бросить снежок как можно дальше по направлению к елке, сугробу, другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше, тот считается выигравшим.

«Кто быстрее?»

Мама произносит слова: "Снеговик, снеговик! Ты не мал и не велик! Ты над нами не шути, нас чуть-чуть повесели! Мы бежим к тебе быстрее, бежать вместе веселее! " Мама с ребенком бегут к снеговику наперегонки.

Побеждает тот, кто первым добежит к снеговику.

Катание на санках и лыжах

Когда ребенок катается на санках или лыжах, у него развивается равновесие, он учится принимать самостоятельно решения.

«Хоккей на снегу»

Папа с ребенком берут хоккейные клюшки шайбу или мяч: перебрасывают шайбу друг другу; поочередно забивают шайбу в ворота и т.д. В эту игру можно играть как зимой, так и летом.

Рисование на снегу палочкой

Если вы любите летом рисовать палочкой на сыром песке, то зимой вы можете попробовать рисовать ей на снегу.

Подвижные игры и развлечения летом

Игры с мячом:

- Кто больше подкинет и поймает мяч;
- Кто больше отобьет мяч от земли одной и двумя руками;
- Кто дальше бросит и т.д.

«Съедобное – несъедобное»

Игроки стоят на против друг друга, кидает мяч при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть.

«Назови животное»

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки стоят на против друг друга, кидает мяч при этом произносит какое-нибудь слово. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Кто быстрее добежит»

Ребенок с папой и мамой по сигналу бегут до указанного места. Выигрывает тот, кто первым выполнит задание.

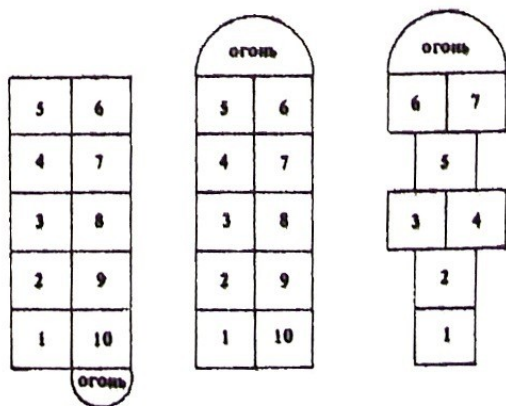
Игровые упражнения с прыжкам

Подпрыгивать на одной или двух ногах, продвигаясь вперед до указанного места. Выигрывает тот, кто первым выполнит задание.

Прыжки через скакалку

Кто больше раз перепрыгнет через скакалку на одной и двух ногах и т.д.

Классики



На асфальте рисуются классики. Первый игрок берет небольшое стеклышко и кидает его сначала в первый квадрат. Если он попал в квадрат, то он прыгает. И так далее, пока первый игрок не ошибется: стеклышко не попадет в квадрат, не допрыгнет до нужной клетки или наступит на черту. Когда до первого игрока снова доходит ход, он начинает с той цифры, на которой он ошибся. Кто первый пройдет все цифры – тот победил.

«Жмурки»

Папе или маме завязывают глаза и выводят на середину площадки, затем поворачивают несколько раз вокруг собственной оси. Далее можно прочесть стишок или просто по команде разбежаться. Задача жмурки поймать игрока.

Катание на велосипеде, роликах, скейтборде.

«Бадминтон»

Играют на прямоугольной спортивной площадке, во дворе или на лужайке. Задача игрока – послать с помощью ракетки волан на половину противника и не дать волану упасть на своей половине площадки.

Запуск воздушного змея – это активная и увлекательная игра для всей семьи. Такая игрушка доставит немало радости и маленькому ребенку и взрослому.

Как мы видим, любую прогулку можно превратить в маленький праздник, а нужно для этого совсем немного – просто поиграйте со своими детьми! Выдумывайте! Фантазируйте! Радуйтесь!

Удачи вам и успехов!

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ»

