

Подвижные игры с детьми летом (консультация для родителей)

Составила: Рычкова С.Н.
Воспитатель ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга

Прогулка

На прогулке мы играли.
Мы водящих выбирали.
Олю с рыжею косою
Дети выбрали лисой,
А меня, неясно толком, –
Почему-то серым волком...
Я обидеться решила,
Только вдруг, как волк, завывала!
Вот была тогда потеха,
Все попадали со смеху! **М.Сенина**



Наступили долгожданные летние каникулы, на улице тепло, солнышко и хочется, чтобы ребенок больше времени проводил на свежем воздухе. Но, как организовать его досуг, чем занять ребенка летом на прогулке, чтобы ему было интересно и весело провести время с родителями и друзьями?

Главная задача каждой семьи – вырастить жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаляющее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Игра – естественный спутник жизни ребёнка. Творчество, фантазия, положительные эмоции являются непременным условием большинства подвижных игр. Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Активные игры благотворно влияют на весь организм в целом.

Полезно играть с детьми на свежем воздухе и родителям! Это позволяет им расслабиться, вернуться в детство, получить массу положительных эмоций, дозу физической нагрузки, а самое, главное – провести весело время со своими детьми. Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей.

Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Отправляясь на отдых с детьми в компании друзей за город, или просто во двор на площадку, не забудьте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки... Взрослым важно научить детей играть и активно участвовать в забавах, ведь коллективные игры сближают. Вспомните игры, в которые Вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и Вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить Вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Уважаемые родители! Предлагаем Вам некоторые игры, которые Вы можете использовать с детьми во время отдыха на свежем воздухе.

Я садовником родился

Игроки выбирают себе название цветка и произносят его вслух. Водящий, он же «садовник», произносит считалочку: «Я садовником родился, не на шутку рассердился. Все цветы мне надоели, кроме...» И называет название цветка одного из игроков. Участник, чей цветок назвали, должен откликнуться. Если кто-то замешкался и не отреагировал, перепутал название цветов, он должен отдать фант (любую свою вещь).

В конце игры фанты разыгрываются. «Садовник» отворачивается, вещь достают и спрашивают: «Что делать этому игроку?» «Садовник» назначает задание: попрыгать на одной ноге, спеть, поприсесть, рассказать стихотворение и т.д. Игрок забирает свою вещь только после того, как выполнит задание «садовника».

Светофор

Считалочкой выбирается «светофор» — водящий. На дороге чертят две линии на расстоянии приблизительно 30 м одна от другой. Игроки становятся в ряд за одной линией, а «светофор» — посреди дороги, спиной к остальным. «Светофор» называет любой цвет и поворачивается лицом к остальным. Дети должны найти на себе (на одежде, обуви, головных уборах) названный цвет. Если нашли, то, держась за него рукой, можно спокойно переходить дорогу. Если такого цвета на себе не нашлось, придется быстро перебежать на другую сторону, чтобы «светофор» не дотронулся до «нарушителя». За границы дороги выбегать нельзя. Тот, кого поймали, сам становится «светофором».

Еще один вариант этой игры — «Песенный светофор». Разница в том, что «светофор» называет не цвет, а любую букву. Игроки должны вспомнить и напеть строчки из песни, которые начинаются на названную букву.

Я знаю пять...

Игра учит выполнять несколько задач одновременно, концентрировать внимание. Нужно ударять мячом о землю со словами: «Я знаю пять...». После этого назвать пять имен мальчиков, девочек, названий городов, цветов, стран, планет. Если игрок не может придумать слово, он уступает мяч следующему.

Море волнуется раз...

Ведущий поворачивается спиной к игрокам и произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» Остальные в это время хаотично двигаются и изображают руками движение волн. На слове «Замри!» все дети застывают в задуманных позах. Ведущий оборачивается, подходит к любому из играющих и дотрагивается до него со словами «Отомри!». Выбранный игрок должен показать задуманную фигуру в движении так, чтобы ее можно было угадать. Если ведущий угадывает фигуру, он подходит к следующему игроку и продолжает угадывать. Тот, чья фигура не будет разгадана, становится новым ведущим.

Кстати, фигуры вовсе не обязательно должны быть морскими, выбирайте и озвучивайте любую тему до начала игры.

«Тише едешь, дальше будешь — стоп»

Развивает координацию, умение быстро бегать и реагировать на меняющиеся обстоятельства. Задача водящего — встать спиной к участникам на линии финиша (чем больше будет расстояние между водящим и участниками, тем лучше) и громко произнести: «Тише едешь, дальше будешь — стоп». Пока водящий говорит (а делать он это может в любом темпе), участники стараются как можно дальше убежать по направлению к финишу. Как только водящий замолкает, нужно застыть на месте. Тот, кто не успел остановиться или сделал случайное движение, выбывает из игры. Побеждает тот, кто доберется до линии финиша первым и дотронется до водящего.

«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.

Польза игр на свежем воздухе

Помимо того, что долгие летние прогулки существенно сокращают экранное время, они полезны по многим другим причинам:

1. С помощью игр тренируются выносливость, координация движений и ловкость.
2. Во время активных игр на свежем воздухе лёгкие ребёнка насыщаются кислородом, что способствует улучшению обмена веществ.
3. Сюжетные игры развивают воображение.
4. Соревновательный характер игры развивает собранность, концентрацию внимания и сообразительность.
5. Во время прогулок ребёнок получает новые знания об окружающем мире.
6. Командные игры учат детей не только договариваться и действовать сообща, но и разрешать споры.
7. Подвижные игры, прыжки и ходьба босиком по траве, песку и гальке — прекрасная профилактика плоскостопия.

Источники:

<https://videouroki.net/razrabotki/konsul-tatsiia-dlia-roditeliiei-ighraiem-v-podvizhnyie-ighry-lietom-na-sviezhiem.html>

<https://sad4elsk.schools.by/pages/konsultatsija-dlja-roditelej-o-rolj-podvizhnyh-igr-letom>

<http://rastishka.by/articles/igry-dlya-detej-na-ulice-letom-bolshaya-podborka/>