



УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

С пользой для здоровья провести время с детьми помогут увлекательные подвижные игры на воздухе, не требующие специального оборудования. Пластиковый пакет, старые газеты, веревки и ваша фантазия сделают отдых интересным.

Отправляясь на природу, при помощи подручного материала развивайте глазомер, координационные способности, умение ребенка управлять телом и решать разнообразные двигательные задачи в окружающих условиях.

Включайте в игры соревновательный момент, поддерживайте интерес ребенка к игре личным примером.

Развиваем глазомер

Учимся определять «на глаз» расстояние, скорость, количество, другие характеристики предметов и ситуаций.

По пути в лес

«Волшебные шаги»

Определите ориентир, предложите ребенку угадать, сколько шагов, например, до дерева. Если ребенок угадал, он выбирает следующий ориентир, теперь вы угадываете, сколько шагов до ориентира.

«Шире – выше»

Предложите ребенку с расстояния 4-5 м. определить какое из двух деревьев, стоящих рядом шире. Подойдите к ним и измерьте ширину ствола веревочкой или прикладыванием выбранной мерки, порадитесь, если ребенок отгадал.

Так же можно сравнить, например, высоту пеньков.

«Допрыгну – не допрыгну»

Вам встречаются развесистые деревья, подберите выступающую ветку, предложите определить, сможет ребенок, подпрыгнув, достать до ветки.

Располагаясь на отдых

«Обжора»

Определив стоянку для пикника, оборудуйте место, куда будите выбрасывать мусор. Пристройте большой пакет так, чтобы он был полностью раскрыт «рот обжоры», отделите чертой или палочкой «безопасное расстояние», на которое можно подходить обжоре, теперь все отходы можно бросать в пакет с определенного расстояния. И глазомер разовьете и мусор соберете.

«Помидоры – огурцы»

Раскладывая припасы на стол предложите ребенку на глаз определить, каких овощей больше, а затем сосчитать, в награду за правильный ответ можно предложить ребенку съесть помидор или огурец, в том случае, если ребенок ошибся, предложить найти способ, чтобы ответ был правильным.

Для игры можно использовать другие продукты.

Поели, попили, можно и поиграть

«Стаканчики»

Выберите пенек, постройте на нем пирамиду из пластиковых стаканчиков, если выдался жаркий денек, предложите ребенку сбить стаканчики струей из брызгалки, ну, а при умеренном тепле, сбивайте их палочкой или камешками. Устройте соревнование или предложите ребенку определить, с какого расстояния ему удастся сбить стаканчики.

«Добыча»

Предложите ребенку добыть себе сок или воду в бутылочке, короче, все, что находится в закрытом контейнере. Изготовьте аркан (веревочка с петлей на конце), все, что удастся заарканить будет добычей малыша.

Теперь играем всей семьей

«Бросай — считай»

На полянке разложите 3 или 6 газетных листов: один в вершине треугольника, три в основании, или один в вершине треугольника, два в середине и три в основании; определите расстояние до листов чертой или палочкой; договоритесь, сколько очков принесет меткое попадание для каждого листа; скомкайте другие газетные листы в шарики; решите, сколько шариков будет у каждого игрока. Теперь приступайте к соревнованию. По очереди бросайте шарики и считайте очки. Наградой победителю может стать исполнение желания. Не забудьте после игры накормить «Обжору» использованной газетой.

Исследование окрестностей и игры на развитие координации

«Удержись на бревне»

Нередко, в природном окружении есть поваленные деревья. Предложите ребенку пройти по бревну, развернуться и пройти назад, удерживая равновесие. Еще интереснее, если бревно лежит в наклон, дойти до верха и спуститься вниз. Понадобится страховка взрослого.

«Паутина»

Между деревьями в горизонтальной плоскости на высоте 15-20 см. натяните веревки (предлагалось их взять с собой). Задание будет такое: пройти сквозь паутину не задев ее.

«Веревочка»

Двое держат веревочку, один подлезает под нее, с каждым разом веревочку опускают ниже. Играть интересно, если участвует несколько игроков одного возраста.

Семейный отдых подошел к концу, собираясь домой, не забудьте накормить «Обжору», и забрать его с собой!

Активный семейный отдых способствует не только физическому развитию детей, но формирует с ранних лет привычку к здоровому образу жизни.