

# Подвижные игры на улице летом

Главная задача каждой семьи – вырастить жизнерадостного, сильного и здорового ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать,



играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т.д. Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой.

Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость

инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особую ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить ребёнка, вселять ему уверенность в собственных силах.

Важно! Интенсивные, подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребёнка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

### ➤ «Мыльные пузыри»

Захватив на прогулку бутылочку мыльных пузырей, будьте уверены: вся ребятня вашего двора будет скакать и задорно смеяться, пытаясь лопнуть как можно больше радужных пузырьков.



### ➤ «Воздушный змей или самолётик из пенопласта»

Летающие предметы — отличные спутники для летних прогулок. Их запуск станет увлекательным приключением для малыша.

### ➤ «Наперегонки»

Для этой игры не нужен спортивный инвентарь: просто крикните «Кто первый до дерева?» или «Кто первый на правой ноге до киоска с мороженым?» — и малыш уже с азартом соревнуется с вами.

### ➤ «Съедобное-несъедобное»

Для этой игры понадобится мяч: ведущий кидает его по очереди всем игрокам, называя различные слова. Если он назвал что-то съедобное, игрок должен поймать мяч, если несъедобное — отбить.

### ➤ «Паук»

Нарисуйте на асфальте большую паутину, в которой сидит «паук» — ведущий. Вокруг летают «комары», которых паук должен поймать, не выходя за пределы паутины. Комары подлетают близко и дразнят ведущего.

### ➤ «Полоса препятствий»

Если ребёнок уверенно ездит на самокате или велосипеде, можно расставить на земле бутылки с водой или кегли и предложить ему проехать весь путь до условного финиша змейкой, объезжая препятствия.

### ➤ «Боулинг»

В эту игру можно с азартом играть в одиночку или группой. Пластиковые кегли вы найдёте в любом магазине детских игрушек, а в качестве шара сгодится обычный мячик.

➤ **«Метание колец»**

Это упражнение прекрасно тренирует меткость, глазомер и координацию. Можно купить готовый набор с кольцебросом или использовать бутылки с водой.

Эти простые детские подвижные игры летом увлекательны, а также приносят огромную пользу для развития детей.

*Инструктор по физической культуре: Арабаджи М.Н.*

