

## "Подвижные игры с детьми летом на свежем воздухе".

Лето – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе. Лето с детьми может быть по-настоящему веселым и счастливым. А игры на свежем воздухе укрепляют здоровье. Игра — одна из важных составляющих жизни детей. Ведь именно с помощью разнообразных игр наши дети развивают ловкость, хитрость, хваткость, скорость, выносливость, смекалку, узнают мир. Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. 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! Предлагаем вам некоторый перечень игр и упражнений, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

«Догонялки» — одна из самых известных детских игр. Догонялки — это игра, которая подходит и для похода, и для пикника, и для игры в лесу на природе для веселой компании детей. Один водит, остальные убегают. Тот, до кого водящий дотрагивается, сам становится водой.

«Зайка» Дети встают в рядочек на прочерченной линии, каждый ребенок должен сделать по три прыжка. Тот, кто из детей прыгнет дальше всех за эти три прыжка, выигрывает.

«Мяч и змейка» Эта игра для самых маленьких. Она дает навык толкания, улучшает координацию движений и помогает развить внимание. Необходимо сесть на травку парами друг напротив друга. Перекатывать мячик друг другу по очереди змейкой. Усложненный вариант: просим детей поменять положение, сначала они прокатали мячик, сначала сидя, затем, сидя на корточках, потом, стоя на ногах.

«Мыльные пузыри» Захватив на прогулку бутылочку мыльных пузырей, будьте уверены: все дети будут скакать и задорно смеяться, пытаясь лопнуть как можно больше радужных пузырьков.

«Весёлые старты» Можно придумать любые задания для этой популярной игры: добежать до финиша и обратно приставным шагом, добежать туда и обратно с игрушкой за спиной

«Рыбак и рыбки» Ведущий со скакалкой становится в центр круга, остальные игроки — на некотором расстоянии. Ведущий, нагнувшись, начинает вращать скакалку над землёй. Задача игроков — подпрыгнуть в

нужный момент, чтобы скакалка не ударила их по ногам. Тот, кто не успевает это сделать, выбывает.

«Тише едешь — дальше будешь» Ведущий, отвернувшись от игроков, произносит «Тише едешь — дальше будешь» и резко оборачивается. Игроки, которые в это время бегут к первой линии, должны немедленно остановиться. Если ведущий замечает движение одного из игроков, тот занимает его место.

Подвижные игры на свежем воздухе очень важны для развития ребёнка. Летние прогулки и игры останутся в его памяти как самые яркие воспоминания детства. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребёнку.