

## **«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ»**

Подвижные игры на улице – это отличная возможность весело провести время на прогулке с пользой для здоровья. С их помощью ребенок учится взаимодействию с окружающим миром, начинает реализовывать потребность в общении и развивается всесторонне.

Поэтому так важно помогать ребенку в его умственном и физическом развитии, подбирать для него подвижные игры и играть вместе с ним.

### **Чем уличные подвижные игры полезны для детей?**

Подвижные игры оказывают положительное влияние на физическую активность и развитие ребенка. Дети учатся ориентации в пространстве, у них улучшается координация движений. Кроме того, энергичные игры дают ребенку много положительных эмоций, которые благотворно влияют на его настроение и здоровье.

Дети, часто любящие играть в подвижные игры, едят с большим аппетитом, легко засыпают и крепко спят, меньше подвержены капризам и резким сменам настроения. Если малыш ведет малоактивный образ жизни в раннем детстве, то в более старшем возрасте он станет быстро утомляться.



### **Что конкретно развивают уличные подвижные игры?**

В процессе игры осваиваются и совершенствуются определенные умения, активизируется работа внутренних органов всех систем, улучшается работа мозга. Развиваются физические, психологические и социальные качества.

Основными физическими качествами, которые улучшают игры на свежем воздухе, являются: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры, в особенности соревнования, хорошо развивают аналитическое мышление у ребенка. Кроме того, улучшаются следующие интеллектуальные качества: логика, дедукция, критическое мышление, абстрактное мышление, умение прогнозировать, образное мышление, длительная концентрация на решении конкретной задачи.

Взаимодействуя в игре со сверстниками, ребенок учится коммуникабельности, быть терпимым к ошибкам, работать в команде, решать общие задачи. Воспитанники тренируются распределять между собой обязанности, чувствуют ответственность. Они учатся уступать друг другу, идти на компромисс и прислушиваться к мнению других детей. Основными социальными качествами, которые развивают у детей совместные подвижные игры, являются: самостоятельность, трудолюбие, доброта, смелость, честность, уважение, ответственность, уверенность в собственных силах.

## Виды подвижных игр

Игры с использованием мяча способствуют развитию у детей координации, внимания и причастности к общему командному делу. Ну и конечно, такие игры всегда дают много веселья и радости.

**«Крокодилчик»** Две команды по 5 – 6 человек стоят в ряд друг за другом. Каждая пара держит между собой мяч, руки при этом использовать нельзя. Цель – быстрее дойти до финиша. Побеждает команда, которая дошла до конца и не уронила ни разу мяч.

**«Картошечка»** Игроки стоят по кругу и передают мячик друг другу, отбивая его от себя. Ребенок, не отбивший мяч, становится в центр, а остальные продолжают игру. Любой участник может выбить сидящего, после чего тот возвращается в игру. «Наказанный» игрок тоже должен пытаться поймать летящий мяч. Если у него это получится, то он снова начинает играть, а ребенок, бросивший мяч, занимает его место.

**«Мячик через голову»** Две команды строятся в ряды затылками друг к другу. Первые игроки берут мячи. По сигналу взрослого они передают их через головы игрокам сзади, они передают мяч следующим, и так до конца. Последние игроки должны обежать свои команды, встать в начале строя и начать игру снова, передав мячи между ног участников. Третьи по счету игроки после того, как приняли мяч, бегут вперед и снова передают мячи через головы. Побеждает команда, быстро сменившая всех игроков и не запутавшаяся в правильной последовательности.

**«Лови — не спи!»** Дети становятся в круг спинами к нему. Взрослый ведущий, стоящий в центре круга, держит мяч в руках и считает от одного до пяти. Закончив отсчет, он называет одного из игроков по имени и бросает мячик вверх. Тот игрок, чье имя назвал ведущий, должен быстро повернуться и поймать мяч. Сделать это нужно, когда мяч находится в полете или один раз ударился об землю. Игрок, не справившийся с заданием три раза, выходит из игры.

**«Ищем мяч!»** Дети встают в круг как можно ближе друг к другу, при этом держа руки за спиной. Игра начинается с того, что дети передают небольшой мячик друг другу за спиной. Взрослому водящему, стоящему внутри круга, нужно угадать, у кого из детей сейчас находится мячик. Обращаясь по очереди к разным игрокам, он говорит: «Покажи руки!». Участник должен протянуть обе руки вперед. Если мяч оказывается у него, он становится водящим.

**«Охотимся на гусей»** Участвуют две команды: гусей и охотников. Охотники становятся за большим кругом, гуси остаются внутри него. После сигнала охотники пытаются зацепить мячом гусей, которые в свою очередь должны от него уворачиваться. Осаленный гусь выбывает из игры. Когда все гуси осалены, участники команд меняются местами. Можно засекают определенное время на проведение игры, тогда победившей признается команда, выбившая больше гусей.



**«Вышибала»** Двое участников становятся по разные края установленной площадки. Все остальные стоят в ряд посередине ее, лицом к «вышибале». Он бросает мяч, пытаясь касаться им кого-либо из игроков на поле. Если

это получилось, то игрок проигрывает и уходит за пределы площадки. Теперь второй «вышибала» бросает мяч. Важно, чтобы мяч был легким.

### **Меры предосторожности**

Взрослый, который организует игры на улице для детей, должен четко знать правила и суть, определенные движения, чтобы суметь легко объяснить их детям. Перед началом игры необходимо провести осмотр площадки, проверить специальные приспособления, инвентарь, лавочки, стойки на отсутствие повреждений и поломок. Обувь и одежда детей должна соответствовать возрасту и времени года, не стеснять движений и не болтаться.



Во время игры взрослый должен организовать детей так, чтобы они не травмировали себя и друг друга. Нужно проинструктировать ребенка о том, что при прыжках и соскоках нужно легко приземлиться на носки, чуть присев. Это позволит скомпенсировать нагрузку тела на ноги.

Важно чередовать подвижные энергичные игры со спокойными и интеллектуальными. В летнее время года играть лучше в том месте площадки, где есть тень и прохладно. Зимой нужно больше прыгать и бегать, чтобы согреться.

После окончания игр нужно проверить, как дети себя чувствуют и собрать спортивные приспособления и игрушки.

Несмотря на то, что дети разогреты, нельзя давать им пить холодную воду и позволять ходить раздетыми в прохладную погоду.

### **Советы для родителей**

Совместные игры детей вместе с родителями приносят пользу и тем, и другим. Дети испытывают радость и яркие эмоции, а взрослые могут лучше узнать своего ребенка, стать к нему ближе. Это важно для того, чтобы сделать детство незабываемым и интересным для ребенка. Поэтому не ленитесь играть с ним, не бойтесь показаться несерьезным и смешным, будьте для него другом.

