

Информационный материал.
Подготовила воспитатель
подготовительной группы
Марина Анатольевна Гладышева

«Игры с детьми на свежем воздухе»



Игры с детьми на свежем воздухе – одно из самых полезных времяпровождений. Они способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению. Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

- ✓ Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Она может длиться минимум до шести часов.

- ✓ Попросите ребёнка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения с ребёнком. Приступая к активным играм, следует помнить о том, что у каждого ребенка разное физическое развитие, характер и здоровье. Также следует учитывать возраст ребенка, ведь именно с учетом возраста дозируется нагрузка в играх.

- ✓ Никогда не начинайте играть сразу после еды, необходимо чтобы прошло хотя бы 30 минут, также необходимо прекращать активные игры за 2 часа до сна.

- ✓ После игр у детей часто разыгрывается аппетит, старайтесь не кормить тяжелой пищей, особенно перед сном, но теплый чай с медом или молоко, очень полезно после активного отдыха.

- ✓ Подвижные игры чередуйте со спокойными играми.

- ✓ Одежда у ребенка должна быть легкой, удобной, не должна стеснять движений.

- ✓ Обязательно обратите внимание на площадку, где будут проходить игры, чтоб не было ям, кочек, луж, грязи, камней, веток и т. д.

- ✓ Продумайте заранее, чем будете заниматься с детьми, ведь многие игры лучше проводить на траве, а не на асфальте.

Главное как можно больше играйте с детьми. Ведь игры с родителями - это неотъемлемая часть развития ребенка, укрепление здоровья и хорошее настроение. Совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время прогулок на свежем воздухе.

Игры с мячом

Проще простого прихватить с собой на прогулку любой мячик. А там уже импровизировать под настроение. Самая популярная игра с мячом – это футбол. Причем ворота можно сделать символические, из камней, палочек, или в качестве ворот использовать деревья. А на ворота поставить папу или маму.

В принципе, подойдет любая игра, где мячик нужно ловить. Если есть хотя бы три игрока, то можно стать в круг и перебрасывать мячик по кругу. Если кто-то роняет мяч, он выбывает из игры - выходит из круга. Выигрывает тот, кто остался последним. Кстати, такая простая игра хорошо тренирует координацию движений и ловкость.



Игры с мячом развивают ловкость, крупную моторику, улучшают координацию движений, игры расширяют словарный запас и кругозор ребенка.

Рисовать мелками.

Рисовать мелками на улице интересно в любом возрасте. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. Можно поиграть в игру "Полоса препятствий". Рисуются длинная линия с разными изгибами (зигзагами, по которой, надо пройти; кружочки, по которым надо прыгать; следы ног, на которые надо ставить ноги. В эту игру можно играть вместе с детьми, они будут в восторге.

Игры с обручем.

Игры с обручем и скакалкой помогут улучшить физическую подготовку ребенка. Можно поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю или положить два обруча рядом и учить ребенка прыгать "с кочки на кочку".



Надувание мыльных пузырей.

Надувание мыльных пузырей доставит массу удовольствия детям.

Пускание бумажных самолетиков.

Пускание бумажных самолетиков. Можно соревноваться - у кого пролетит дальше и быстрее.

Игры на природе

Выезжая на природу можно взять с собой мячи, ракетки с воланом, ведерки и устроить веселые соревнования. Например, "Кто больше соберет шишек" или "Кто самый ловкий". Поставьте на пенек пластиковую бутылку и пусть все участники пытаются сбить ее шишкой. Собирайте с ребенком желуди для поделок и растения для гербария.

Игры на даче

Чтобы отдых на даче запомнился ребенку не хуже курортного, его надо правильно организовать. Ребенку понадобится площадка с надувным бассейном, песочницей, подвесной качелей, кольцом для баскетбола. Этот перечень позволят себе родители даже с ограниченным бюджетом. Предоставьте ребенку свободу действий. Игры в землекопа, переливание воды в различные емкости, полив грядки, изучение насекомых - очень увлекательные занятия.

На самом деле вариантов игр на свежем воздухе, очень много, подключайте свою фантазию, изобретательность, и каждый день проведенный на улице будет праздником для вас и вашего ребенка!



**Желаю вам хорошего настроения,
солнечных и веселых дней на свежем воздухе!**