

«Игры и забавы в дождливую погоду под навесом»

Погодные условия не всегда позволяют проводить игры с детьми на открытом воздухе. В случае ненастной можно организовать проведение упражнений и забав, почитать стихи, заняться отгадыванием загадок на веранде или под навесом. Разнообразные двигательные задания дети могут выполнять по группам, по очереди, при этом можно организовать увлекательные соревнования между группками.

Рекомендованные забавы просты, почти все они доступны детям младшего дошкольного возраста, но привлекательны и для старших дошкольников.

Сядь — встань. Скрестив ноги, обхватив руками плечи, надо приподнять согнутые в локтях руки перед собой, сесть и встать, не помогая себе руками.

Сядем парочкой. Дети становятся спиной друг к другу и сцепляются согнутыми в локтях руками. Одновременно садятся и вытягивают ноги. Затем пробуют, согнув ноги и упираясь друг другу в спину, встать. Посмотрим, какой паре это удастся. Кто сумеет?

В положении стоя надо поднимать по очереди правое и левое плечо, стараясь достать плечом ухо.

Варианты: Присев и упершись руками о пол, надо подпрыгнуть и поставить ноги врозь, при этом руки остаются на полу. Потом следует выпрямиться, отдохнуть и проделать упражнение еще раз.

Удержись! Двое ребят становятся один против другого на расстоянии полушага, носки и пятки вместе, руки согнуты перед грудью ладонями вперед. В этом положении легкими толчками ладоней надо заставить партнера потерять равновесие. Тот, кто сдвинется с места, сойдет с него хотя бы одной ногой, проигрывает.

Пролезь через руки. Сцепив пальцы обеих рук, надо попробовать пролезть через руки так, чтобы они оказались сзади. Руки при этом необходимо держать «на замке», не отпуская.

Дотянись. На расстоянии примерно шага от черты ставят городок (кубик). Не сгибая коленей, надо дотянуться до городка, взять его. Переступать черту нельзя! Попробуй, подними.

Ребенок встает перед городком, кеглей так, чтобы предмет остался за спиной на расстоянии длины стопы. Присев, он должен дотянуться до городка, взяться за него двумя руками и, не переступая ногами, удерживая равновесие, попытаться встать. Победит тот, кому удастся выполнить задание с одной попытки.

Поставь на место. Держа городок за спиной двумя руками, ребенок из положения стоя, ноги вместе, должен присесть, поставить городок на землю и встать, сохраняя равновесие.

Стой, стой, палочка, да не падай! Палку длиной 70—80 см с ровно обрезанными концами предлагается поставить на пол, держа обеими руками, и придать ей такое положение, чтобы она не падала, когда ее отпустят. Если отпущенная палка начинает падать, надо быстро поймать ее, не дав коснуться пола.

Варианты: Придав палке уравновешенное положение, надо быстро отпустить ее, хлопнуть в ладоши и снова поймать. Затем попробовать успеть хлопнуть в ладоши 2—3 раза подряд, прежде чем палка начнет падать.

Перешагни палку. Ребенок берет палку обеими руками за концы, перешагивает через нее сперва одной, потом другой ногой так, чтобы палка оказалась сзади. Потом переступает через палку назад так, чтобы она снова оказалась спереди.

Варианты: Сидя вытянув ноги, ребенок держит палку. Ему предлагается согнуть, - приподнять и перенести через палку одновременно обе ноги сперва вперед, потом назад.

Выйди из обруча. Ребенок приседает в центре обруча, руками опираясь о пол спереди. Переступая ногами назад, выходит за обруч, не меняя позы. Затем так же входит в обруч и выпрямляется.

Шагни в обруч. Каждый играющий берет по обручу и держит его двумя руками внизу. Предлагается перешагнуть поочередно обеими ногами в

обруч, а потом поднять его вдоль всего тела высоко над головой. Можно проделать и обратное движение: опустить обруч на плечи и ниже так, чтобы - удобно было перешагнуть из него назад.

Пролезь в обруч. Лежа на спине, дети держат обруч сверху. Потом надо подняться, сесть, наклониться вперед, приподнять ноги от пола и продеть их в обруч; лечь на спину, упереться ногами в пол, немного согнув их, приподнять туловище и снять с себя обруч через голову. Затем предлагается проделать те же движения, начав с головы. Кто проделает это быстрее? (Упражнение лучше всего проделывать на коврик.)

Попади в кеглю. Ребенку предлагается сесть и опереться руками сзади, ноги согнуть. Перед ногами кладется мяч. Он должен оттолкнуть мяч, выпрямляя ноги, так, чтобы попасть им в кеглю, поставленную на расстоянии 3—4 шагов.

Пропусти мяч. Ребенок садится, опираясь руками сзади и слегка подтянув ноги. Взрослый или кто-нибудь из товарищей с небольшим мячом в руках становится в нескольких шагах. Говоря: «Хоп!», он прокатывает мяч в сторону сидящего. Тот быстро приподнимается, опираясь на руки и ноги, стараясь прогнуться так, чтобы мяч прокатился под ним, не задев его. Кто быстрее? Дети встают спиной друг к другу на расстоянии шага, ставя ноги врозь, затем кладут между ногами веревку или ленту. По счету «Раз, два, три!» надо быстро наклониться вперед, стараясь поскорее выдернуть веревку в свою сторону. Кому это удастся сделать, тот и победит.