



ПРОСТЫЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

Ежедневно наши малыши выполняют свою двигательную норму меньше чем наполовину. И помочь им наверстать упущенное могут только родители.

Двигательный режим дошкольника должен обязательно включать в себя бег, ходьбу пешком, езду на велосипеде или самокате, по возможности занятия спортом (плавание, лыжи...) и конечно же различные подвижные игры, которые в этом возрасте равнозначны физическим упражнениям.

Подвижные игры развивают в малышах ловкость и силу, быстроту и выносливость. Учат их действовать смело и активно, проявлять самостоятельность и инициативу. Навыки, приобретаемые сегодня в детских играх, завтра пригодятся человеку в самых разных жизненных ситуациях.

Для спортивных игр на свежем воздухе вам могут понадобиться прыгалки, обручи и мячи.





Начните с простого. Приобретите мячи разных видов — теннисные, футбольные, большие надувные.

Первым делом ребенку надо научиться бросать и ловить мяч. Большой мяч удобнее бросать двумя руками из-за головы, а маленький — одной рукой, сильно замахиваясь.

Делайте отметки там, куда падают брошенные руками вашего малыша мячи. Пусть он стремится бросить мяч еще дальше. Хорошо бы здесь посоревноваться: «Кто бросит мячик дальше — ты или я?»

Когда учите малыша ловить мяч, не отходите друг от друга дальше чем на два метра. Потом расстояние можно будет увеличивать и учить ребенка не прижимать мяч к груди, когда ловишь его.

Добросить мяч до баскетбольной корзины ваш кроха еще не сможет, а научиться бросать мячик в цель — запросто.

Целью может стать любая подходящая емкость: коробка, ведро, ящик. На расстоянии полутора-двух метров от цели проведите на земле черту. Предложите ребенку встать у черты и бросить в импровизированную корзину небольшой мячик.





Катать обруч — занятие не из легких. Этому малыши научатся не сразу. Для начала предложите ему просто догнать и подхватить обруч, который запустите вы. Бежать придется быстро, чтобы суметь поймать обруч, пока он еще катится.

Покажите ребенку, как удобнее катить обруч: поставить его на землю, придержать сверху левой рукой и сильно толкнуть правой, чтобы он покатился вперед не подпрыгивая.

Когда малыш научится толкать обруч, научите его катить обруч к определенной цели, подгоняя рукой или палочкой. А теперь устройте веселые соревнования: кто быстрее докатит свой обруч до поворота дорожки?

Обруч можно катать друг другу, отталкивая рукой или палочкой. Можно поставить его ободом на землю и крутить пальцами, как юлу. Можно учиться пролезать в стоящий на земле обруч. Ваша фантазия подскажет вам, чем еще заняться с этим крайне необходимым в игрушечном арсенале предметом.





Не забывайте и о прыжках.

Возьмите в руку яркую ленточку или игрушку, которая интересна ребенку. Поднимите ее немного выше вытянутых рук малыша. Пускай он попробует подпрыгнуть и дотронуться до игрушки одной рукой, потом — второй, потом — обеими руками сразу. Если у вас есть колокольчик, привяжите к нему короткий шнурок и поднимите колокольчик вверх. Предложите малышу подпрыгнуть и позвонить в него. Чем лучше будет прыгать ваш ребенок, тем выше должна будет подниматься его цель.

А теперь представьте, что вы с сыном или дочкой собрались стать отважными путешественниками. Им часто приходится переправляться и через маленькие ручейки, и через широкие реки. Поэтому перед путешествием надо заранее потренироваться перепрыгивать через разные, в том числе водные, препятствия. Нарисуйте на земле две линии на расстоянии 20-25 см друг от друга, и «голубой ручей» готов. Перепрыгните через него сами и предложите малышу сделать то же. Постепенно вы сможете увеличить ширину «ручейка» до 40 см.





Когда на улице ненастно, можно отлично играть и в квартире. Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми разомнутся и повеселятся.

Предлагаем для вас и ваших детей несколько веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться.

Змея

Лечь на живот и проползти под столом и стульями.

Лифт

Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить.

Поймай ящерицу

Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпата и таким образом "поймать ящерицу". Чем меньше ребенок, тем медленнее надо двигать веревку. .

Бег с препятствиями

Плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них. Для детей постарше игру можно усложнить: положить на голову подушку; задом наперед подниматься в гору; опереться вытянутыми руками в пол.

