

Подвижные игры с детьми на природе в летний период

Лето – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.

Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения. Предлагаю ознакомиться с некоторыми из них.

На полянке можно поиграть и поупражняться, используя элементы бега, прыжки, лазание. Например:

- ⑩ побегать друг за другом между деревьями «змейкой»;
- ⑩ по тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
- ⑩ пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
- ⑩ побегать между деревьями в различных направлениях;
- ⑩ побегать или попрыгать по горке вверх и вниз.

Хорошее упражнение на равновесие – ходьба по стволу поваленного дерева, переход через неглубокую и неширокую канаву по узкому мосту, дощечке. Там, где есть валуны, крупные камни, интересно поупражняться в перешагивании с камня на камень.

Игра «Пятнашки (догонялки) на камнях»

В зависимости от местности правила можно подкорректировать. Например, если бегать между расположенными далеко друг от друга камнями, то спастись можно, встав на них. Вариант игры – нельзя пятнать того, кто стоит на камне на одной ноге ...

Такую игру проводят и там, где много пней различного диаметра. Спасешься от пятнашки, если запрыгнешь на пень одной или двумя ногами.

На прогулке можно поупражняться в метании на дальность и в метании в цель.

Лучший материал для этого – еловые и сосновые шишки, мелкие камешки с берега реки или озера. Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования «Кто дальше бросит». Круги на воде помогут выявить победителя. Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло, в ведро или корзину. В водоеме можно расположить «эскадру кораблей» из бумаги или сосновой коры, которую можно атаковать с расстояния 1-2 м шишками и камешками. После игр все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

«Сбей шишки». На пне горкой раскладываются 6 – 9 шишек (желудей). Участники игры должны постараться шишкой сбить эти предметы. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков.

«Заполни ямку». В небольшую ямку забрасывают шишки до тех пор, пока ямка не заполнится.

«Палочка – выручалочка». Посередине небольшой лесной полянки втыкают в землю палочку. Около нее стоит водящий с закрытыми глазами и короткой палочкой в руках. Он громко и медленно считает до 10, а в это время остальные ребята разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит по палочке-выручалочке со словами:

⑩ Палочка пришла – никого не нашла!

Ищет детей. Заметив кого-нибудь, громко произносит:

⑩ Палочка – выручалочка... (имя) нашла и бежит к палке, воткнутой в землю.

Найденный ребенок тоже бежит к палке, стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палки и крикнуть:

⑩ Палочка – выручалочка, выручи меня!

Если он успевает первым, остается в игре. Если не успевает – выбывает из игры. А последний игрок может незаметно подбежать к палочке – выручалочке и сказать:

⑩ Палочка – выручалочка. Выручи всех!

Тогда все выбывшие из игры возвращаются в игру и считаются вырученными. **«Кто быстрее добежит».** Дети по сигналу бегут до указанного места (дерево, пенек, куст). Выигрывает тот, кто первым выполнит задание. Игра повторяется 2 – 3 раза.

«Шишки, желуди, орехи». Дети делятся на тройки и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый в тройке имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Он произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится ведущим....

«Выше ноги от земли». В игре выбирается ведущий. Оговаривается площадка-границы за которые нельзя выходить. Ведущий называет место, куда должны перебраться игроки. Например: «железо»- дети должны встать ногами на предметы из железа(заборчик, лазилка..), «травы»-бегут туда, где трава, там останавливаются, «дерево» - ищут деревянные сооружения...Ведущий сам смотрит, что окружает его и на что можно залезть. Детям очень нравится бегать из одного места в другое.

Игра с камешками

Детки очень любят собирать камни. Наберите камней разного цвета и размера в ведро, высыпьте их в миску с водичкой и помойте. Когда вы помыли камешки, можно начинать с ними играть. Закрепить понятия (один- много, большой-маленький) Можно класть камни в ведро и переносить их в какое-то место, можно делать это с помощью лопатки или чашечки. Можно нарисовать на земле палочкой какую-то фигуру, и по контуру выкладывать ее камнями....

Игровые упражнения с прыжками

Спрыгнуть с поваленного дерева.

Подпрыгивать на одной или двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек.

Для переползания подойдут поваленные деревья, а для подлезания - низко растущие ветки деревьев.

«Паутина». Захватите с собой на пикник длинную верёвку ли крепкую нить — вот увидите, скучать вам не придётся.

Натяните верёвку между деревьями, сплетите, как гигантскую паутину. Все игроки должны пролезть через эту паутину, не задев при этом верёвку. Каждое касание приносит команде штрафное очко. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

«Перетягивание каната». Для сильных и ловких устройте перетягивание каната. В центр положите ограничитель: например, сломанную ветку. Обе команды становятся по обе стороны ветки и стараются перетянуть канат. Проигрывает та команда, которая заступит за ограничитель. В этом задании необходимо примерно одинаково распределять силы, чтобы детям было интересно.

«Шишка в руке». Команды встают в колонны за своими капитанами. Первыми бегут капитаны, у них в руках по шишке. Каждый капитан обегает своё дерево, бежит обратно к своей команде и передаёт шишку следующему игроку, и т.д.

Игры с мячом на природе. Если вы взяли с собой мяч, то к игре вполне могут присоединиться и взрослые. В такие игры на природе можно играть не только летом, неподвижные игры на природе также весной и осенью: бег и прыжки отлично помогают согреться.

«Горячая картошка». Все игроки становятся в круг на расстоянии нескольких шагов друг от друга, и начинают быстро перекидывать мяч по кругу. Тот игрок, кто не поймал, садится в центр круга. Для того чтобы выручить его, нужно попасть мячом по спине (если мяч не тяжелый) либо, если мячик маленький, кинуть его так, чтобы сидящий игрок поймал его.

Также на природе хорошо играть в волейбол, пионербол, бадминтон, твистер и другие традиционные игры.

Выезжая на прогулку, не забудьте про игры с детьми!

В игре ребенок развивается, как личность!

И очень бы хотелось, чтобы взрослые ещё показывали своим детям пример бережного обращения с природой.

Напомните ребятам, что в лесу нужно вести себя тихо, нельзя ломать ветви деревьев, разорять птичьи гнезда или брать в руки птенцов-слетков. Расскажите, что место от костра не зарастает 5-7 лет, поэтому костер желательно разводить на старом кострище, а не выжигать землю на новом месте. Брошенная в лесу бумага будет лежать в лесу до полного разложения до 2-х лет, консервная банка – около 100 лет, пластиковая бутылка – более 100 лет, целлофановый пакет при благоприятных условиях – более 200 лет. Задумайтесь об этом!