



**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 их них.**



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

**Например:**

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



## 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 или камешками. После игр все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

### «Заполни ямку»

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

### «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.



## «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:



Палочка пришла – никого не нашла!  
Ищет детей. Заметив кого-нибудь, громко произносит: 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:

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:

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, пень, куст). Выигрывает тот, кто первым выполнит задание. Игра повторяется 2 – 3 раза.

### **Игровые упражнения с прыжкам**

Спрыгнуть с поваленного дерева.

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

**Не стоит забывать, что воспитывая у детей бережное отношение к природе, не следует им разрешать лазать по деревьям!** Это вообще противопоказано детям, так как связано с подтягиванием на руках, натуживанием, задержкой дыхания. Для переползания подойдут поваленные деревья, а для подлезания - низко растущие ветки деревьев.



**Выезжая на прогулку  
не забудьте про игры с детьми!**



**В игре ребенок**



**развивается, как личность!**







**спасибо!**



**за**

**ВНИМАНИЕ**

