



## **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 :

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.

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 ...

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, а также небольшие палки. 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.

#### «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 прыжками.

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.

*Консультацию подготовила  
инструктор по физической культуре*

*Рыбальченко Н.С.*

