

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.

**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»**

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. 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. 

 **«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!**

****

**МБДОУ ЦРР – детский сад 16 корпус 4**

**Подвижные игры с детьми на природе в летний период**



Подготовила:

Лыкова Е.В. инструктор

по физической культуре