



Летние подвижные игры для детей

Современные дети все больше времени проводят у телевизора или за компьютером. Между тем, почти забытые подвижные игры очень нужны дошкольникам. Они незаметно, но эффективно улучшают координацию движений, развивают внимание, ловкость и реакцию, стимулируя кровообращение, дают необходимую нагрузку сердечно-сосудистой системе и одновременно насыщают клетки головного мозга кислородом. Подвижные игры помогут легко и быстро снять стресс, заменив негативные эмоции позитивными.

Игра с флажками

Нужно заранее приготовить несколько флажков разных цветов и договориться, какой цвет что означает. Например, красный - прыжки на месте, желтый - встать на одну ногу, синий - присесть на корточки. Ведущий поднимает флажки по очереди, дети выполняют их команды.



«Обезьянки»

Водящий показывает различные физические упражнения, а все остальные дети «обезьянки» копируют его. Кто сумеет правильно повторить упражнение, тот становится водящим.



«Изображаем животных»

Нужны картинки с изображениями различных животных. Кто-то из детей выбирает картинку. Взрослый показывает, как можно изобразить выбранное животное, а дети по очереди повторяют. Через некоторое время они так увлекаются процессом, что начинают по очереди изображать разных животных, и роль взрослого сводится лишь к наблюдению и комментированию игры.

«Выше ножки от земли»

Водящий пытается осалить кого-то, но у остальных есть спасение — подняться с земли на какой-то предмет (камень, пенёк, скамейку). Если кого-то осалили, когда его ноги касались земли, он становится водящим.



«Светофор»

На земле проводят две линии. Это старт и финиш (между ними примерно 5 метров). Ведущий



(он же светофор) становится между ними.

Все становятся на старт. Светофор называет какой-либо цвет, например, синий. Все, у кого в одежде есть элемент синего цвета, спокойно проходят на финиш. Те, на ком не окажется ничего синего, пытаются пробежать мимо

светофора, а он должен поймать нарушителей.

Если светофор сумеет дотронуться до кого-либо из них, осаленный становится ведущим, а бывший ведущий присоединяется к остальным.

«Съедобное - несъедобное»

Необходимо выбрать водящего.

Его задача бросать мяч игрокам, называя при этом съедобные или не съедобные предметы. Участники, в свою очередь, должны поймать «съедобное» и откинуть «несъедобное».

Если кто-то из игроков ошибается - меняется местами с ведущим.



«Рыбак»

При помощи считалки выберите из играющих "рыбака". Завяжите ему глаза. Все остальные дети-игроки "рыбки". Они должны, хлопая в ладоши, ходить или бегать вокруг "рыбака". Тот будет стараться их поймать.



Если на пути "рыбака" окажется какое-либо препятствие, стена, скамейка и т.д., дети должны предупредить рыбака: "Мелко". Когда "рыбак" поймает какую-либо "рыбку", то он должен угадать, кто это. Если угадает, то "рыбаком" становится невезучая "рыбка", и игра продолжается.

Если не угадает, то он отпускает жертву и принимается снова ловить.

На самом деле вариантов летних игр с детьми очень много, просто подключите свою фантазию, и каждый день лета будет праздником для вас и вашего ребенка!

