

Развивающие подвижные игры для детей на улице

Малая подвижность детей — реальная проблема в 21 веке. Если мамы и бабушки, родившиеся до всеобщей компьютеризации, большую часть времени проводили в активных играх на свежем воздухе, то их дети лучшим отдыхом считают



общение со всевозможными гаджетами. Это не может не сказываться на физическом и эмоционально-психическом развитии. Кроме проблем с лишним весом и низкими спортивными результатами наблюдается и затрудненная социализация детей. Задача родителей — открыть ребенку этот вид удовольствия, заинтересовать и увлечь активными играми.

Подбор игр на природе в соответствии с возрастом ребенка

Для ребенка конкурсы и подвижные игры — увлекательное времяпровождение. Для взрослого — возможность влиять на его развитие, обучать, тренировать и прививать навыки. Подбор игр не должен происходить спонтанно. Предлагаемое занятие должно быть и интересно и полезно.

1-3 года

Становление скелета и мускулатуры идет полным ходом, но риск переусердствовать с нагрузками еще слишком велик. Детские игры для этого возраста не подразумевают сложных упражнений. Маме потребуется масса дополнительного спортивного инвентаря, чтобы удержать внимание малыша. На прогулку стоит взять яркий мячик или кегли.



Подвижные игры на улице для 1-3 летнего карапуза состоят из простых заданий, развивающих общую мускулатуру и мелкую моторику:

- перекатывание, а затем и ловля мячика;
- прятки и ладушки;
- демонстрация животных с соответствующей имитацией их голоса;
- легкий бег и прыжки с поддержкой.

Категорически запрещено поднятие тяжестей.

Обязательное условие игр на природе с детьми до 3 лет — доступность и эмоциональность. Ребенок с удовольствием повторит движения знакомой ему кошки, но совершенно не примет выполнение элементарного набора упражнений. Считалки и потешки позволят удержать внимание непоседы и заложить основы чувства ритма.

3-7 лет

Деятельность ребенка в этом возрасте становится более сознательной. В забавах на природе должны появиться цель и сюжет, помогающие совместить физическое развитие с умственным. Роль взрослого в игре должна стать менее заметной: на начальном этапе он разъясняет



правила, показывая движения, а после 1-2 успешно проведенных раундов должен незаметно отойти в сторону, позволив детям самостоятельно находить общий язык. Во время игр на природе, сложность которых увеличивается соответственно возрасту и физическому развитию, ребенок получает навыки общения в коллективе, представление о дисциплине и необходимости уступать, развивает смекалку, ловкость и волю.

Для старшего дошкольного возраста в приоритете детские групповые игры, позволяющие привыкнуть к коллективу и занять в нем свое место. Задача взрослого — мониторинг процесса и периодическая смена сути задания, дающая возможность каждому из участников продемонстрировать лучшие качества.



7-12 лет

Младший школьный возраст — время активного физического развития. Одновременно у ребенка появляется и стремление лидировать. На первое место выходят активные игры с соревновательной составляющей, как личной, так и групповой. Вторая позволит избежать психологической травмы от персонального поражения.

Уровень спортивной подготовки дает возможность включать в подвижные игры для детей на улице самый разнообразный инвентарь:

- мячи;
- скакалки;
- бадминтон;
- обручи.

Роль взрослого в этих играх сведена к минимуму: обеспечение безопасности и контроль справедливого судейства. Важно не допустить негативных оценок в адрес проигравшей стороны, сгладив ситуацию доброжелательным комментарием о достойном участии.

Как одевать ребенка для активных игр на свежем воздухе

Польза активных игр на свежем воздухе бесспорна: физические нагрузки способствуют более глубокому дыханию и обогащению крови кислородом. Педиатры рекомендуют осуществлять ежедневные и достаточно длительные прогулки в любое время года. Страховкой от простудных заболеваний послужит не чрезмерное укутывание ребенка, а соответствующая погоде и деятельности одежда.

Зимний период

В приоритете не стесняющие движений детские комбинезоны, полностью закрывающие тело от ветра. Плотные резинки на манжетах и заправленные в голенища штанины не допустят попадания снега к коже.



Находящийся в движении ребенок активно потеет, поэтому переохлаждение ему грозит значительно меньше, чем перегрев. Закрывать лицо ребенка не требуется даже при температуре ниже -15 градусов. **Только контрастом ощущений можно выработать иммунитет.** Губы, которые малыши на природе склонны облизывать, лучше заранее смазать гигиенической помадой.

О том, что малыш озяб, будет свидетельствовать снижение двигательной активности и спадающая краснота щек. Просьба попить подскажет, что часть теплой одежды была лишней.

Летний период

Обязательное условие для летних прогулок — головной убор. Основа гардероба — хорошо дышащие натуральные ткани. Для прогулки по пляжу лучше остановиться на легких сандалиях, избавляющих от необходимости постоянно вытряхивать песок, а для прогулки в лес оптимальна тканевая обувь на плотной подошве. При гарантии чистоты лужайки можно прогуляться и босиком.



Мамам и бабушкам, постоянно беспокоящимся о риске простудиться, рекомендуется взять с собой на прогулку теплую кофту. Но именно взять, а не надевать на малыша перед выходом. В случае изменения погоды это поможет отреагировать по ситуации.

Активные игры для детей

Выбор конкретной забавы зависит от количества участников и их возраста. При смешанной группе детей важно позаботиться об интересном для каждого занятии. Детей можно разбить на равносильные команды, имеющие одинаковые шансы на победу.

Для 1-3 участников

«Солнышко встает»

Ребенок как можно выше подбрасывает большой мяч, стараясь за время нахождения «солнышка» в воздухе собрать максимальное количество

разложенных вокруг мелких предметов. Отсчет заканчивается в момент падения мяча на землю. Участники демонстрируют ловкость по очереди.

«Слоники»

К правой ноге двух «слоников» привязываются воздушные шары. Лево́й требуется раздавить шар соперника, сохранив свой. Так как в процессе борьбы дети могут повалить друг друга, то от взрослого требуется предварительно убедиться в отсутствии рядом твердых и острых предметов.

«Пожарники»

На расстоянии от старта мелом рисуется «линия огня». По команде дети пытаются «потушить» пожар, перенося воду в ложках и заливая нарисованную линию. При большом количестве участников игроки делятся на две равные детские команды.

Для группы детей

«Почта»

По команде две детские команды начинают передавать «посылку»: яблоко, игрушку, воздушный шарик. Побеждает команда, которая первая доставит «груз». Для усложнения задачи «посылку» можно передавать за спиной или с завязанными глазами.

«Паутинка»

Игроки выстраиваются в 2 цепочки, первая «муха» с разбегу пытается прорвать «паутинку» соперников. Если ее поймали, она присоединяется, а в случае прорыва забирает с собой двух оплошавших мухоловов.

Главный помощник в организации активных игр на природе — фантазия взрослого. Категорически отрицаемые чадом традиционные детские забавы могут обрести привлекательность, если чуть изменить правила или просто переименовать основные роли и элементы игры. Привычные прятки могут стать «Поиском сокровищ пиратов Карибского моря», игра в «Острова» — «Путешествием человека-паука», а вышибалы мячиком — реальной версией культовых Angry Birds. Такой трюк заинтригует детей и позволит создать альтернативу компьютеру и телевизору.