

ИГРАЕМ ВМЕСТЕ!

Подвижные игры на улице.

Ежедневные прогулки для детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Мы рекомендуем следующие игры.

« Я знаю 5 имён». Игрок бьёт по земле мячом, произнося с каждым ударом очередное слово: « Я знаю 5 имён (девочек, названий цветов, предметов одежды, мебели, названий птиц и т. д.). Маша – раз, Света – два» и т. д. Если игрок ошибается, делает долгую паузу или задерживает мяч длительное время у себя в руках, мяч переходит другому игроку.

«Где мяч?» Перед игроком кладут мяч. Игроку надо отойти от мяча на 6 шагов, посмотреть на него и запомнить его местоположение. Потом игроку завязывают глаза и поворачивают его 3 раза кругом. Теперь игрок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

«Наездники». Ленту, шарфик одевают сзади на шею и пропускают впереди под руками: получается отличный «конь». « Наездник» держит «коня» сзади за « вожжи». Можно носиться по двору, обегая препятствия, а можно найти ещё пару « наездник – конь» и устроить настоящие гонки. Победителю в скачках – приз!

