

Все на улицу! Подвижные игры для детей на свежем воздухе



Лето — это прогулки с друзьями с утра и до позднего вечера, весёлые игры на детской площадке и «Мам, можно ещё полчасика?»; но нашим детям сложно оторваться от гаджетов и придумать себе развлечения офлайн.

Как помочь ребёнку провести каникулы без телефона и планшета? Какие подвижные игры для детей могут увлечь юных тиктокеров?



Активные прогулки важны не только для физического, но и для интеллектуального развития. Если вы сомневаетесь, стоит ли отправлять ребёнка гулять или оставить его дома штудировать список литературы на лето, наши аргументы смогут вас убедить.

Польза игр на свежем воздухе

Помимо того, что долгие летние прогулки существенно сокращают экранное время, они полезны по многим другим причинам:

1. С помощью игр тренируются выносливость, координация движений и ловкость.
2. Во время активных игр на свежем воздухе лёгкие ребёнка насыщаются кислородом, что способствует улучшению обмена веществ.
3. Сюжетные игры развивают воображение.

4. Соревновательный характер игры развивает собранность, концентрацию внимания и сообразительность.
5. Во время прогулок ребёнок получает новые знания об окружающем мире.
6. Командные игры учат детей не только договариваться и действовать сообща, но и разрешать споры.
7. Подвижные игры, прыжки и ходьба босиком по траве, песку и гальке — прекрасная профилактика плоскостопия.

Подвижные игры для малышей

В возрасте трёх-четырёх лет дети ещё не способны запоминать сложные правила. К тому же активная физическая нагрузка для малышей не должна длиться более пятнадцати минут без перерыва. С учётом этих особенностей возраста для самых маленьких подходят следующие подвижные игры.

Прятки

Дети всех возрастов в восторге от этой игры. А главное преимущество состоит в том, что играть в неё можно даже вдвоём.

Салочки

С трёхлетками играйте по упрощённым правилам — ведущий догоняет другого игрока, «осаливает», а затем они меняются ролями. С детьми постарше игру можно усложнить: заранее оговорить, где будут «домики», или до каких частей тела нельзя дотрагиваться.

Мыльные пузыри

Захватив на прогулку бутылочку мыльных пузырей, будьте уверены: вся ребятня вашего двора будет скакать и задорно смеяться, пытаясь лопнуть как можно больше радужных пузырьков.

Воздушный змей или самолёт из пенопласта



Летающие предметы — отличные спутники для летних прогулок. Их запуск станет увлекательным приключением для малыша.

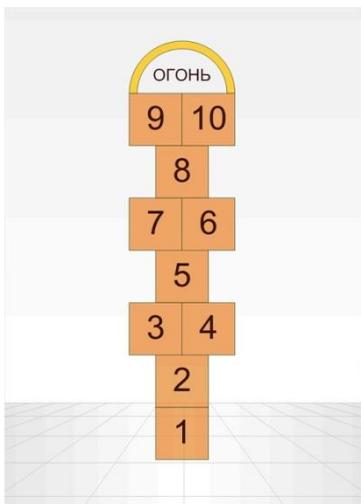
«Съедобное-несъедобное»

Для этой игры понадобится мяч: ведущий кидает его по очереди всем игрокам, называя различные слова. Если он назвал что-то съедобное, игрок должен поймать мяч; если несъедобное — отбить.

«Лягушка и цапля»

Мелом нарисуйте на асфальте большое «болото» с кочками — в нём прячется «лягушка», а с берега на неё охотится «цапля». Цапля не может зайти в воду, поэтому пытается поймать лягушку, прыгая по кочкам. Если игроков больше, они все могут быть лягушатами.

Классики



С ребятами дошкольного возраста в эту игру уже можно играть по правилам: прыгать на одной ноге (на квадратах 1, 2, 5 и 8), на двух (квадраты 3-4, 6-7 и 9-10) и разворачиваться на 180°. Цель игры — дойти до десятого класса первым. Каждый игрок по очереди встает перед игровым полем, кидает «биту» (мелок, камешек или любой другой небольшой предмет) в первый квадрат — первый класс. Далее необходимо прыжками добраться до конца игрового поля, развернуться и также добраться до старта, по пути забрав битку. Затем нужно попасть биткой во второй квадрат. Нельзя наступать на линии и бросать битку на линию или за пределы игрового поля — тогда ход перейдет к следующему игроку. Если битка попала в «огонь» в конце поля — сгорает один класс, то есть в следующий ход надо будет бросать битку на предыдущую цифру.

Боулинг

В эту игру можно с азартом играть в одиночку или группой. Пластиковые кегли вы найдёте в любом магазине детских игрушек, а в качестве шара сойдёт обычный мячик.

Метание колец

Это упражнение прекрасно тренирует меткость, глазомер и координацию. Можно купить готовый набор с кольцебросом или использовать бутылки с водой.

Игры для младших школьников



Daxiao Productions/Shutterstock.com

Многие игры для ребят младшего школьного возраста не только носят соревновательный характер, но и учат работать в команде, а самое главное — приходить на выручку друзьям. Предложите эти игры вашему ребёнку — и скучать на школьных переменах он точно не будет!

«Море волнуется раз...»

Прекрасная игра для развития фантазии. Ведущий, отвернувшись от остальных игроков, произносит считалочку:

Море волнуется раз...

Море волнуется два...

Море волнуется три...

Морская фигура на месте замри!

На последних словах он поворачивается, и все игроки должны замереть на месте, изображая какую-либо фигуру (можно не ограничиваться морской тематикой). Ведущий дотрагивается до всех игроков по очереди, и те жестами объясняют, какую фигуру хотели изобразить. Следующим ведущим становится тот, чью фигуру не удалось отгадать.

«Глухой телефон»

Дети рассаживаются на скамейке, и крайний игрок шёпотом передаёт соседу сообщение — короткую фразу. Тот шепчет следующему игроку на ухо то, что удалось расслышать, и так по цепочке. Обычно то, что передают последнему игроку, сильно отличается от исходного сообщения и очень веселит всех участников.

Игры с мячом



Основные правила игры в футбол или пионербол помнят все, но и некоторые другие игры с мячом могут увлечь детей не меньше:

Квадрат

Версия игры в футбол на четверых. Игровое поле — квадрат, разделённый на четыре части. Каждый игрок отбивает мяч только в своей четверти квадрата. Отбивать мяч можно после того, как он один раз коснулся земли.

«Горячая картошка»

Правила запомнить легко: все игроки встают в круг и кидают друг другу мяч. Задача каждого — как можно быстрее отбить мяч другому игроку.

«Я знаю пять имён»

Правила те же, что и в игре с мячом, только называть слова необходимо в такт прыжкам через скакалку.

Другие подвижные игры



Если все известные игры уже надоели вашему ребёнку, вспомните простые, но невероятно увлекательные летние развлечения, для которых понадобится незатейливый инвентарь:

Битва водными пистолетами

Эта игра станет спасением от летнего зноя. Придумайте свои правила: например, можно сыграть в осаду замка или захват флага.

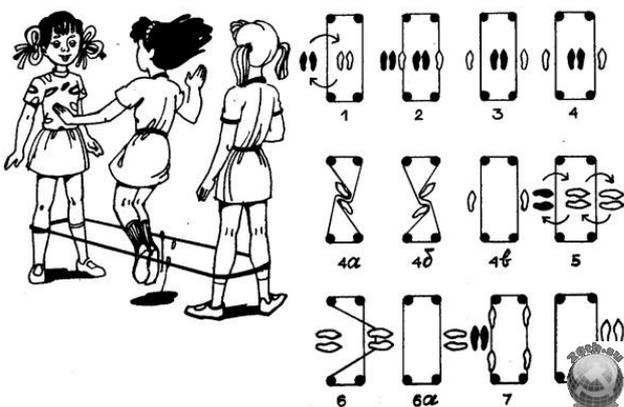
Строительство замка из песка

Это занятие надолго увлечёт дошколят. Устройте соревнование: пусть две команды строителей состязаются между собой.

Раскопки

Закопайте в песочнице несколько мелких игрушек и обозначьте кругами или флажками места, где юный археолог должен вести поиски.

Прыжки через резиночку



Игра тренирует ловкость и выносливость. Два игрока держат ногами натянутую резиночку длиной 2–3 метра, а третий игрок прыгает через неё, выполняя определённые комбинации прыжков. Если игрок запинается или сбивается, очередь

переходит к следующему участнику. С каждым разом резинка поднимается выше.

«Олимпиада»

Ещё одна игра с резинкой. Участники одной команды берутся руками за резинку длиной около пяти метров со связанными концами и пытаются запутать её как можно сильнее, превратив в паутину: наступают ногами, перешагивают через неё, поднимают руки. Когда паутина готова, игроки другой команды должны перебраться на противоположную сторону, не задевая резинку.

Любимые дворовые игры нашего детства



Главное правило в этих играх: чем больше — тем лучше. Помните, как в детстве собирались большими компаниями, чтобы поиграть в вышибалы или «Казачков-разбойников»!

— *Кандалы!*

— *Закованы!*

— *Раскуйте нас!*

— *Кем из нас?*

Далее называют имя игрока команды соперников, который бежит и пытается разорвать цепь. Если это удалось, он уводит одного участника к себе в команду, в противном случае остаётся в команде противников и играет на их стороне.

Игры, в которые можно играть в одиночку



Если ребёнок не нашёл себе компанию для игр — не беда: есть немало увлекательных занятий, которые разнообразят его летние прогулки:

- езда на велосипеде, самокате или роликах
- запуск воздушного змея или самолёта-планера
- игра в классики
- строительство замка из песка
- теннис у стенки
- стритбол
- прыжки через скакалку
- рисование цветными мелками на асфальте

Вероятнее всего, как только ваш ребёнок появится на детской площадке с мячом или коробкой мелков, подходящая компания тут же найдётся: дети удивительно быстро находят товарищей для игры.

Как уговорить ребёнка выйти на прогулку: советы родителям

Если погода за окном располагает к долгим прогулкам, а ребёнок никак не хочет отрываться от любимой игры или просмотра мультфильмов, наши советы вам точно пригодятся.

1. Если ребёнок маленький, предложите ему самостоятельно выбрать одежду и игрушки для прогулки.
2. Предложите пойти туда, где ребёнку особенно понравилось гулять в прошлый раз.
3. Идите гулять вскоре после пробуждения или сончасу, когда малыш полон энергии.
4. Дайте ребёнку время закончить начатую игру или досмотреть мультфильм, иначе скандала не избежать.

5. Узнайте, какие интересные мероприятия проходят в вашем городе, и отправляйтесь туда: возможно, ребёнка заинтересует выставка песочных фигур или концерт в парке.
6. Придумайте ежедневный ритуал: например, повесьте на дереве во дворе кормушку для птиц и договоритесь насыпать в неё корм, выходя на прогулку.
7. Сходите вместе в магазин спортивных товаров и купите мяч, ракетки или кегли: то, что выберет сам ребёнок.
Подвижные игры на свежем воздухе очень важны для развития ребёнка и его социальных навыков. Более того, летние прогулки и игры с друзьями скорее всего останутся в его памяти как самые яркие воспоминания детства. Помогите вашему ребёнку правильно организовать летний досуг и обязательно принимайте в нём участие: уже совсем скоро ваш малыш повзрослеет и станет самостоятельным.