

## Подвижные игры с детьми на природе в летний период.

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 того, чтобы поездки были ещё более занимательными предлагаю ознакомиться с некоторыми упражнениями.

**На полянке можно 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;

**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»

В зависимости от местности правила можно подкорректировать. 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.

**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. В водоеме можно расположить «эскадру кораблей» из бумаги или сосновой коры, которую можно атаковать с расстояния 1–2 м шишками и камешками. После игр все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

### «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 прыжком

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! 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!**



Подготовил инструктор по физ.культуре — Полякова Ю.Е.