

ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Педиатры всего мира советуют по возможности больше гулять с детками. Прогулки на улице закаляют организм и усиливают иммунитет, легкие очищаются от пыли и положительно воздействуют на слизистую носа. На свежем воздухе малыш больше двигается, и это помогает сохранять хорошее самочувствие и превосходную физическую форму. Выводить малыша на прогулку следует во всякую погоду, как в холод, так и в жаркие дни, дабы детский организм адаптировался ко всем условиям окружающей среды. Так как дети-домоседы простывают даже от малейшего сквозняка и небольших перепадов температуры, не говоря уже о тяжелых инфекциях.

Под воздействием солнечных лучей в организме человека любого возраста вырабатывается значимый витамин D, который сложно «добыть» из пищевых продуктов. Данный витамин способствует лучшему усвоению кальция, а недостаток витамина «D» вызывает у детей такое заболевание, как рахит. Благоприятное влияние прогулки оказывают на нервную систему малыша, на его интеллект и общественную адаптацию. Игры и изучение окружающего мира на свежем воздухе расширяют его кругозор. Дети любят осматривать растения, насекомых и животных, с радостью знакомятся с другими детьми, играют с ними, обретают первых друзей. Ни одна книга, и ни один мультик не подарит таких воспоминаний ребенку!

Итак:

Во что играть с ребенком на улице? Простые и доступные подвижные игры на улице для детей от 2 до 3 лет.

Догонялки.

Догонялки – эта одна из самых любимых детских игр. Чтобы малышу в 2 года было интересно в них играть, догонялки должны быть ролевыми. Мама может стать котом, а малыш мышкой. А еще можно играть в волка и зайчиков, в детей и медведя, цыплят и лисичку. Если вы будете играть в догонялки в первый раз, малыша нужно научить играть в эту игру, потому что, как правило, если ребенку 2 - х лет просто сказать «давай я буду кошкой, а ты мышкой» он будет с интересом вас разглядывать и ждать, что же будет дальше. А дальше можно сделать вот что: Мама начинает изображать голодного котика. «Ух! Я котик! Мяу! Мяу! Вот как я мяукаю! Ох и проголодался же я! Где же мышки! Сейчас я буду вас есть!». Мама с веселыми приговорками подбегает к малышу и начинает его слегка щекотать. Большинство детей с хохотом убегают от такого щекочащего котика, и игра «догонялки» получается сама собой.

«Беги к тому, что назову».

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться. Мама объявляет ребенку: «Давай мы с тобой будем машинками!» (или паровозиками). Изображая машинок, можно, стоя на месте, гудеть как мотор машины и «бибикать». Затем мама объявляет: «А теперь, машинки, поехали к горке!». Все «машинки» «едут» к горке. "А теперь к домику!". Дети передвигаются к домику и т.д. Если малыш стоит на месте и никуда не бежит, можно помочь ему – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он втянется в игру и начнет играть самостоятельно.

«Птички».

Дети с мамой бегают по площадке и изображают птичек – машут крылышками, приседают на корточки, «клюют зернышки». Вдруг мама кричит «Ой! Кошка идет, прячемся в домик!». Детки вместе с мамой бегут в домик или другое укрытие на площадке. Затем мама объявляет, что кошка ушла и опять можно идти гулять.

Прыжки по кочкам.

Мама рисует на земле геометрические фигуры (кружочки, квадратики и т.п.). Рисовать можно мелками на асфальте или палочкой на земле. Это будут «кочки». На самую дальнюю «кочку» мама кладет какой-нибудь предмет, например, ведерко с формочками. Мама объясняет ребенку, что он сейчас пойдет в поход за ведерком, но идти надо только по кочкам. Малыш начинает движение, передвигаясь, ставит ноги на нарисованные «кочки».

Эта игра хорошо развивает координацию движений.

Игра на меткость.

Если вы будете играть в эту игру в лесу на пикнике, то для нее отлично подойдут шишки и дерево. На площадке можно играть мячиками или любыми другими предметами. Дети с мамой становятся на небольшое расстояние от какого-то объекта (горки, дерева и т.п.) и начинают кидать предметы так, чтобы попасть в него. В этой игре развивается меткость.

Подмети дорожку.

Эта игра очень простая, но по неизвестной причине она очень нравится детям. Мама делает из веточек или палочек что-то наподобие метлы (одну для себя, а другую для малышей) и предлагает им подмести

дорожку. Обычно дети с большим удовольствием откликаются на эту «просьбу».

Каравай.

"Каравай" - это замечательная игра из нашего детства. Дети старше 2,5 лет с удовольствием в нее играют. Мамы и малыши становятся в хоровод, один малыш заводится внутрь хоровода. Идя по кругу, участники поют песенку:

Как на Машины именины,
Испекли мы каравай, Игроки водят хоровод по кругу, вместо имени "Маша" произносят имя малыша, который остался в кругу.

Вот такой вышины, Игроки останавливаются. Не расцепляя рук, поднимают их вверх.

Вот такой нижины, Не расцепляя рук, опускают их вниз.

Вот такой ширины, Растягивают сцепленные в хоровод руки в стороны, делают хоровод как можно шире.

Вот такой ужины. Не расцепляя рук, направляют их в центр, стараются сделать круг из рук как можно уже.

Каравай, каравай,

Кого хочешь выбирай! Хлопают в ладоши.

Я люблю конечно всех,

Ну а Ваню больше всех!

Эти слова вместе с малышом, который стоит в кругу, произносит ведущий. Вместо имени "Ваня" произносится имя кого-то, кто стоит

в хороводе. Названный малыш меняется местами с участником, который стоял внутри круга, и игра хоровод продолжается. Эта игра кажется простой и незамысловатой, но именно благодаря этому детки от 2 до 3 лет играют в нее с большим удовольствием.

Шоферы.

Эта простая ролевая игра. Взрослый и дети становятся «водителями» машины. Они берут в руки «руль» (что-то круглое, например ведро или сито), начинают издавать звуки, похожие на гудение мотора автомобиля. Крутя руль, «водители» передвигаются по площадке, заезжают в гараж, «заправляются» бензином, заезжают на «ремонт».

Самолеты.

Игра похожая на предыдущую. Взрослый и дети становятся самолетиками. Сначала «самолетик» заводит пропеллер (делает круговые движения рукой), а затем расправляет «крылья» и летит (двигается в разных направлениях по площадке).

По дорожке.

Мама рисует на земле извилистую линию (мелком на асфальте, палочкой на земле). Линия и будет нашей дорожкой. На конец «дорожки» можно положить какой-нибудь предмет – красивую формочку, лопатку. Малышу предлагают дойти до предмета по дорожке, стараясь не сходить с нее.

Городки.

Взрослый ставит друг на друга несколько любых предметов, получается «башенка». Малышу дают мячик и предлагают бросить его так, чтобы эта башенка разрушилась. Постепенно расстояние до башенки увеличивают.

Солнечный зайчик.

Мама пускает с помощью зеркала солнечного зайчика. Малышу предлагают поймать его ручкой или ножкой. А также нужно ребенку предложить определить, где сейчас находится зайчик - справа, слева, сверху, снизу...

Мыши водят хоровод.

Детки становятся в хоровод, ведущий «кот» - становится внутрь. Детки идут по кругу и рассказывают потешку (поскольку играть будут малыши, то хоровод устраивается вместе с мамами, и мамы тоже участвуют в игре. Потешку может произносить сам кот или второй взрослый).

Мыши водят хоровод.

На лежанке дремлет кот.

«Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Как проснётся Васька кот...

Разобьёт наш хоровод!»

На последних словах «кот просыпается» и ловит «мышей». Чтобы убежать от кота было легче, можно договориться, что мыши могут спрятаться в «домики» - нарисованные на асфальте кружочки или домик на детской площадке.

Пусть ваша прогулка станет приятней!