



ВЫХОДИ ИГРАТЬ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТСКОЙ КОМПАНИИ

И ЭТО ТОЖЕ СПОРТ

Эти игры потребуют от родителей потратиться на некоторый инвентарь. Например, купить воздушного змея или набор, чтобы ребенок смог его смастерить. Выносите своего змея на улицу, ловите попутный ветер – и вперед! Чем быстрее бежишь, тем выше летит змей! Главное – поймать попутный ветер и следить за тем, чтобы змей не застрял в проводах или ветках деревьев.

Кольцеброс

Это стержень, на который нанизаны 6 колец разного диаметра. Развивает координацию движений, ловкость и меткость, так как задача игрока – с некоторого расстояния набросить кольцо на стержень. Все эти игры позволят вам с пользой провести время на даче, на пикнике и даже на самой обычной прогулке.

Мячеловка

Так называются 2 диска и светящийся мяч. Игра развивает ловкость и координацию движений. Задача игрока – поймать мяч диском так, чтобы мячик в диске «застрял». Для этого ребенок надевает диск на руку, а другой рукой подбрасывает мячик. Играть можно одному или вдвоем (в последнем случае мячик бросают партнеру по игре).

БЫЛО БЫ ЖЕЛАНИЕ – ОСТАЛЬНОЕ НАЙДЕТСЯ

Самый необременительный вариант – игры, не требующие инвентаря. Нужны лишь желание играть, знание правил и наличие самих игроков. Чем их больше, тем веселее идет игра.

Кошки-мышки

В эту игру можно играть, когда детей больше 5. Считалкой определяют, кому быть кошкой, а кому – мышкой. Остальные дети, взявшись за руки, образуют круг. «Кошка» стоит за кругом, «мышка» – внутри него. Задача «кошки» – войти в круг, чтобы поймать «мышку», но дети не должны ее пускать, закрывая перед ней вход (сближаясь друг с другом, опуская руки и т.д.). Если же «кошке» все-таки удастся прорваться в круг, нужно быстро поднять руки вверх, чтобы выпустить из него «мышку. Когда «кошка» поймает «мышку», «кошка» становится в круг, «мышка» становится «кошкой», а на роль «мышки» по считалке выбирают другого ребенка.

Выше ноги от земли

Это усложненные салочки. В них интересно играть, если набирается больше 4 детей. По считалочке определяется водящий, который гоняется за другими детьми, стараясь их осалить. Салить нельзя, если «бегун» забрался на скамейку, лесенку, бревно, то есть его ноги не касаются земли. Тот, кого осалили, становится водящим.

Горелки

Здесь тоже главное – прибежать первым. Дети встают друг другу в затылок, впереди лицом к детям становится водящий – «горелка». Дети нараспев говорят: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло! Раз, два, не воронь, а беги, как огонь!» При этих словах последняя в колонне пара расцепляет руки, и каждый игрок со своей стороны бежит к голове колонны, «горелка» бежит им навстречу и старается кого-нибудь осалить. Если водящему это удалось, игрок становится «горелкой», если нет – добежавшие игроки становятся во главе колонны, а «горелка» остается водить.

Попугайчики

Игра подходит и для совсем маленьких, и для детей постарше. Вам понадобится теннисный мяч или любой другой мяч примерно такого же размера. Играть можно одному, вдвоем или целой компанией. Задача игроков – сделать несколько упражнений с мячом:

Несколько раз его подбросить и поймать, каждый раз подбрасывая мяч все выше;

Подбросить мяч и, прежде чем его поймать, успеть хлопнуть в ладоши;

Увеличивать количество хлопков с каждым следующим броском: например, сначала успеть хлопнуть 1 раз, потом – 2 и т.д.;

Подбросить мяч, дать ему упасть и поймать уже отскочивший от земли мяч;

Перебросить мяч из руки в руку;

Подбросить вверх лежащий на ладони мяч, перевернуть руку ладонью вниз и поймать мяч тыльной стороной кисти, затем еще раз подбросить и поймать уже двумя руками;

Завести руку с мячом за спину и бросить его так, чтобы он полетел через плечо, и поймать его уже другой рукой.

Если мяч падает на землю, упражнения начинает делать другой игрок.

В РУКИ МЯЧИК Я БЕРУ

Координацию движений и ловкость хорошо развивают игры с мячом. Таковых – множество. Мы выбрали порядком подзабытые, но от этого не менее интересные.

Передай мяч

Играть можно, если детей хотя бы четверо. Считалка определяет водящего, остальные становятся вокруг и передают мяч друг другу. Водящий, который стоит за пределами круга, пытается коснуться мяча. При этом нельзя мяч ронять. Тот, кто его уронит, становится водящим. Если круг маленький, мяч нельзя перебрасывать, его можно только передавать из рук в руки. Впрочем, можно встать подальше друг от друга – тогда мячик можно и перебрасывать. Как только водящий до мяча дотронулся, он становится в круг, водит тот, у кого в руках коснулись мяча.

Одиннадцать

Игроки образуют круг и тот, кто пасует мяч первым, говорит: «Один». Дальше игроки про себя считают пасы, одиннадцатый должен отбить мяч в землю. Если он проворонил или упустил момент – садится в круг.

Огоспорт

Набор состоит из 2 дисков и специального мяча. Играть можно как одному, так и вдвоем. Суть игры – подбрасывая мяч, отбивать его 1 диском или 2 дисками поочередно, можно также жонглировать мячом между двумя дисками, можно «чеканить» диском мяч о землю. Если игроков двое, то один «чеканит» диском мяч о землю, а другой пытается с помощью диска мяч отобрать.

Мини-боулинг

10 кеглей и мяч обеспечат веселое времяпрепровождение целой компании. Задача – сбить мячом как можно больше кеглей. Игрок имеет право на 2 броска. Если первым броском игрок сбил не все кегли, он бросает мяч второй раз, пытаясь сбить оставшиеся кегли. Ведущий подсчитывает очки: они равны количеству сбитых кеглей. Если игрок сбивает все кегли одним броском, он получает право еще на 2 броска. Выигрывает тот, кто в сумме наберет больше всего очков.

Педиатры говорят, что летом в хорошую погоду ребенок должен находиться на улице 8-10 часов, то есть все свободное от еды и сна время. Причем не просто дышать свежим воздухом, а активно двигаться. Это способствует укреплению иммунной системы, помогает «растрясать» накопленный за зиму жирок и активизирует выработку в организме ребенка витамина D, который, как известно, образуется только под действием ультрафиолета.

Игры на свежем воздухе развивают силу, ловкость, учат ребенка быстро реагировать на меняющуюся обстановку, преодолеть стеснительность. Это возможность приобрести новых друзей, научиться находить разумные компромиссы и улаживать споры и ссоры.

На улице не действуют «домашние» запреты. Можно сколько угодно кидать мяч, прыгать и бегать, не боясь задеть за угол стола или опрокинуть на себя хрупкую мебель. Здесь нет ни стен, ни окон, и можно «беситься», сколько душе угодно. Это позволяет ребенку почувствовать себя свободным, снять эмоциональное и физическое напряжение и выплеснуть накопившуюся энергию без ущерба для домашнего имущества. Задача взрослых – направить бьющую через край энергию в полезное для ребенка русло, предложив одну из активных игр, а затем направлять и координировать усилия участников игры.