



Консультация для родителей

«Организация отдыха родителей и детей на свежем воздухе»

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Использование физических упражнений и подвижных игр на свежем воздухе усиливает их эффективность. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляет здоровье детей, повышает их работоспособность. Поэтому очень важно рационально организовать двигательную деятельность детей на прогулке.

Организация подвижных игр на воздухе оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развитию смелости, самостоятельности.

Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время отдыха на свежем воздухе.

Игры с мячом

«Съедобное – несъедобное» Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» – оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное» Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Догони мяч» Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

«Проскачи с мячом» (игра-эстафета) Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

«Вышибалы» Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

Игра в мяч



Игра в мяч развивает самые разные навыки — независимо от того, кидает ребенок мяч, ловит или пинает его.

Обычно до пяти лет дети не очень хорошо умеют кидать и ловить мяч. Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не рано начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте.

При пинании мяча также полезно будет использовать мячи разных размеров и степеней надутости. Пусть ребенок учится пинать, как правой, так и левой ногой. Поучите ребенка также вести мяч.

Обруч.

Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению — дело непростое, так что чего уж тут говорить о ребенке. Но ведь существует и множество других игр с обручем! Например: — Положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь; — Предложите ребёнку использовать обруч как руль — и посмотрите, какую игру он придумает! — Разложите несколько обручей на полу и предложите ребёнку попрыгать в них разными способами; — Поставьте несколько обручей на ребро, пусть малыш проползет внутри них как по тоннелю.

Рисование мелками.

Рисовать вдвойне веселее на улице. Берите набор мелков и отправляйтесь рисовать на асфальте. Это могут быть как обычные картинки, так и классики или другие разметки для игр.


Прогулка.

Где бы это ни было — прогулка по вашему кварталу, в парке или саду — ходьба и бег развивают мышцы ног и насыщают кровь кислородом. Это будет необычный чувственный опыт — будь то трава, песок или просто дорога.

Даже самую обычную прогулку во дворе можно сделать захватывающей: притворитесь, что вы — самолеты или машины, а может и вовсе — рыбы, плывущие в море!

Скакалка.

Прыгать на скакалке дети учатся где-то в 5–6 лет, но это еще не значит, что нельзя все равно попробовать поучиться! Начните с самого простого — обычных прыжков. Дети любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать — только осторожно, не поднимайте ее слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку над головой и давайте ребёнку ее просто переступить, постепенно повышая скорость.



*«Мы мороза не боимся,
На морозе – веселимся!»*

**Спортивное развлечение на улице
для детей старшего дошкольного возраста**

Цели и задачи:

- Прививать желание вести здоровый образ жизни; приучать к активному отдыху;
- Развивать у детей физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость;
- Развивать навыки самоконтроля; воспитывать желание участвовать в коллективной деятельности, силу воли, умение преодолевать препятствие.

Материал и оборудование:

- Эмблемы команд;
- Корзины и мячи для метания;
- Лопатки детские; обручи, украшенные елочной мишурой, ленты;
- Елочные украшения (гирлянды, бусы, игрушки из пластмассы).
- Сигнальные конусы.

Ход развлечения.

Команды выстраиваются на спортивной площадке за капитанами. Перед каждой командой - эмблема. Капитаны команд обмениваются девизами:

«Орешки», «Мишки», «Радуга»

После представления команд друг другу ведущий объявляет жюри.

1. Разминка – «Отгадай - ка».

Отгадывание загадок о зиме, явлениях природы зимой.

1. Снежные шапки наденут дома,
Как только наступит на земле ... (зима).

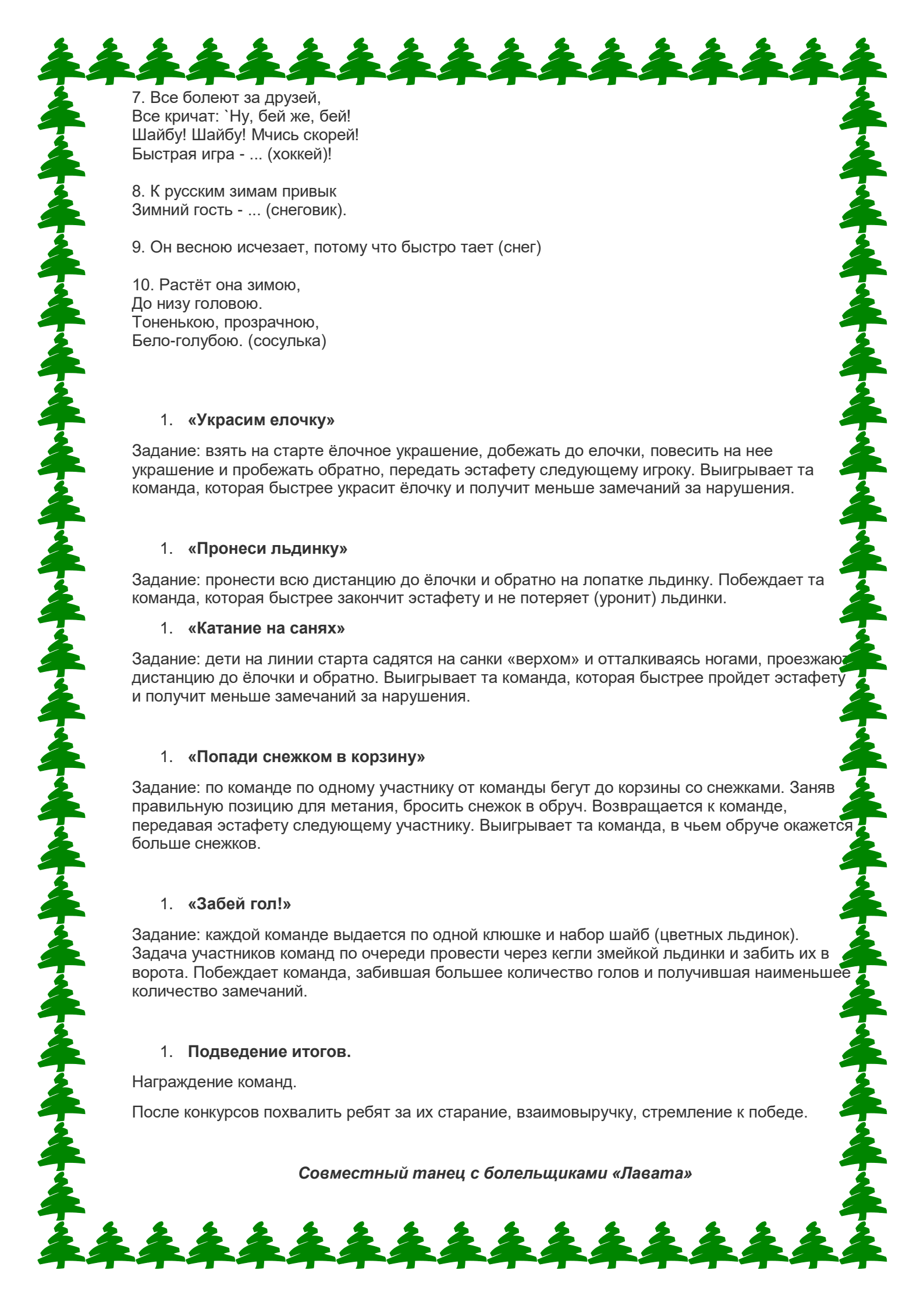
2. Утирает Сашка слёзы:
Больно щиплются ... (морозы).

3. Ветер шумит, снег ... (летит).

4. Каждый очень - очень рад:
Всех засыпал ... (снегопад).

5. Мои санки быстро едут:
Я лечу, как на торпедо.
Вот окончился полёт:
Приземлился я в ... (сугроб).

6. Двор на двор игра идёт,
Ребятя встает на ... (лёд)...



7. Все болеют за друзей,
Все кричат: `Ну, бей же, бей!
Шайбу! Шайбу! Мчись скорей!
Быстрая игра - ... (хоккей)!

8. К русским зимам привык
Зимний гость - ... (снеговик).

9. Он весной исчезает, потому что быстро тает (снег)

10. Растёт она зимою,
До низу головою.
Тоненькою, прозрачною,
Бело-голубою. (сосулька)

1. «Украсим елочку»

Задание: взять на старте ёлочное украшение, добежать до елочки, повесить на нее украшение и пробежать обратно, передать эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее украсит ёлочку и получит меньше замечаний за нарушения.

1. «Пронеси льдинку»

Задание: пронести всю дистанцию до ёлочки и обратно на лопатке льдинку. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету и не потеряет (уронит) льдинки.

1. «Катание на санях»

Задание: дети на линии старта садятся на санки «верхом» и отталкиваясь ногами, проезжают дистанцию до ёлочки и обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее пройдет эстафету и получит меньше замечаний за нарушения.

1. «Попади снежком в корзину»

Задание: по команде по одному участнику от команды бегут до корзины со снежками. Заняв правильную позицию для метания, бросить снежок в обруч. Возвращается к команде, передавая эстафету следующему участнику. Выигрывает та команда, в чьем обруче окажется больше снежков.

1. «Забей гол!»

Задание: каждой команде выдается по одной клюшке и набор шайб (цветных льдинок). Задача участников команд по очереди провести через кегли змейкой льдинки и забить их в ворота. Побеждает команда, забившая большее количество голов и получившая наименьшее количество замечаний.

1. Подведение итогов.

Награждение команд.

После конкурсов похвалить ребят за их старание, взаимовыручку, стремление к победе.

Совместный танец с болельщиками «Лавата»