

Чем занять детей на прогулке? Как играть с детьми на прогулке?

Суркина Светлана Борисовна
Инструктор по физической культуре
г.Оренбург МДОАУ № 90

Подвижные игры во время прогулки с ребенком — самый что ни на есть идеальный вариант для времяпровождения активного бодрствования. Самое классное еще и то, что во время подобных игр вы нагружаете малыша физически, эмоционально и даже где-то умственно. Итак, вот несколько подборок подвижных игр с детьми возраста 3-5 лет, которые подходят как для родителей с одним или несколькими детьми, так и для воспитателей детских учреждений:

Подвижные игры с детьми на прогулке:

Игра «Воробушки и кот»

Цель игры: убегать и увертываться от водящего, ориентироваться в пространстве, не перепутав, правильно найти свое место.

Первый вариант. На одной стороне площадки нарисовать мелом круги, которые играют роль гнездышек для ваших воробушек. Детки-воробушки сидят в этих самых гнездах. А с другой стороны находится родитель или воспитатель, который будет котом.

В то время, когда кот спит, воробушки «перелетают» на его сторону площадки, резвятся и ищут корм. Как только котик проснулся, он бежит за ними, а те, в свою очередь не должны попасться ему и вернуться каждый в свои гнезда. Далее роль кота выполняет тот, кто не успел убежать.

Второй вариант. Вместо множества гнезд, начертить один большой круг, в центре которого находится дремлющий кот. Пока он спит, воробушки залетают в круг. По сигналу кот просыпается и пытается поймать воробьев, которые должны успеть выбежать за круг.

Игра «Через ручеек»

Цель игры: научиться следить за своей координацией движений и контролировать их, тренировка равновесия.

На площадке начертить две линии в 1,5 — 2 метрах друг от друга. Эти линии будут одним и другим берегом. Между берегами нарисовать камешки на разном расстоянии друг от друга. Дети выстраиваются у одной из линий берега. Они должны

перепрыгнуть по камням по другую сторону реки — на другой берег, «не упав в воду». Тот, кто «намочил» ноги, не допрыгнув до камня, идет обсыхать на солнышке, т.е. ждет на лавочке, пока остальные добираются до другой линии.

Игра «Удочка»

Цель игры: развитие у детей ловкости, внимания и скорость реакции.

Дети встают в круг, в центре которого находится водящий — воспитатель/родитель или кто-то из детей. Он держит в руке веревочку или скакалку и вращает ее по земле, а игроки должны успевать подпрыгнуть, чтобы их не задела «удочка». Те, кого «поймали на крючок», выходят из игры. Победитель тот, кто остался один на один с «рыбаком».

Игра «Мышеловка»

Цель игры: ловкость, скорость реакции.

Двое детей стоят друг напротив друга, соединив руки и подняв их над головой, образуя мышеловку. Другие дети-мыши пробегают под их руками. Здесь можете придумать считалочку или стишок для детей-мышеловок, которые они могут произносить, пока «мышки» перебегают. А на последней фразе водящие резко опускают руки.

Тот, из мышей, кто попался в мышеловку, присоединяется к ним. Теперь мышеловка стала на одного человека больше. Таким образом, мышеловка постепенно растет.

Игрок, который остался самым последним, и будет победителем.

Вариант стишка:

«Как нам мыши надоели,
Все погрызли, все поели!
Мышеловку мы поставим
И мышей тогда поймаем!»

Игра «Солнечным весенним днем»

Цель игры: дети должны научиться выполнять действия по сигналу.

Воспитатель произносит следующие фразы одну за другой, а дети, в свою очередь, должны выполнять те действия, которые от них требуются. Те движения, которые вы хотите, чтобы ребенок выполнял, начинайте с фразы «Солнечным весенним днем...». Например, «Солнечным весенним днем мы кружимся на месте» — дети кружатся. Дети могут взять инициативу на себя и по очереди выкрикивать фразы, которые хотели бы выполнять.

«Солнечным весенним днем мы топаем ногами по земле» - дети топают ногами.
«Солнечным весенним днем мы хлопаем в ладоши» - дети хлопают руками.
«Солнечным весенним днем мы моем руки» - дети имитируют мытье рук.
«Солнечным весенним днем мы моем лицо» - дети имитируют мытье лица.
«Солнечным весенним днем мы лицо и руки вытираем и бежим скорее к маме» - дети «вытираются» и бегут к воспитателю.

Игра «Бездомный заяц»

Цель игры: развить внимательность, быстроту реакции и выносливость.

Среди детей выбрать одного охотника и бездомного зайца. Остальные дети — это «зайцы с домами», т.е. каждый из них должен начертить для себя круг и встать в него. По команде ведущего охотник пытается догнать бездомного зайца, задача которого спастись, забежав кому-то в круг. В чей круг он забежал, уже тот ребенок превращается в бездомного зайца и убегает от охотника. Пойманный заяц становится охотником.