

«Спортзал на улице»

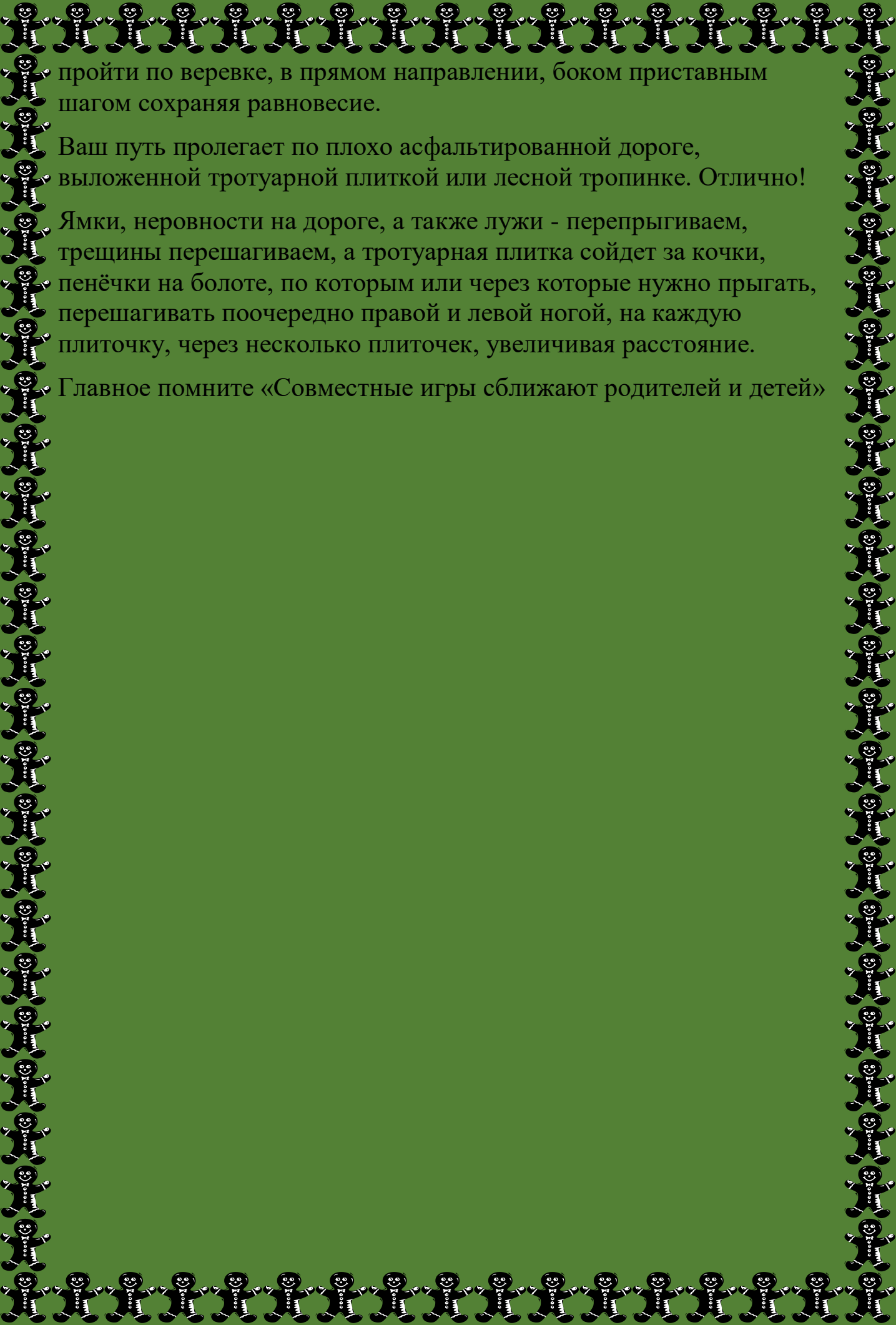
Основная задача физического воспитания летом - общее оздоровление организма. Лето – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе играя в различные подвижные детские игры. Игры с родителями на природе – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Предлагаю ознакомиться с некоторыми из них.

Спортзал на улице:

Во время прогулки по лесу, можно поиграть и поупражняться, используя основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, равновесие, лазание и ползание):

- Побегать друг за другом между деревьями, пенёчками «змейкой» не задевая их;
- 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;
- Прыжки через ветки, палочки, лежащие на земле, на двух ногах, вперед, в стороны влево, вправо продвигаясь вперед;
- Спрыгнуть с поваленного дерева, пенёчка приземляясь мягко на полусогнутые ноги
- Прыжки вверх, стараясь коснуться веточки на дереве (кто выше прыгнет).
- Ходьба по стволу поваленного дерева, дощечке сохраняя равновесие.
- Перешагивание поочередно правой и левой ногой с камня на камень, с кочки на кочку, с пенечка на пенёчек.

Собираясь на прогулку, возьмите с собой веревочку, используя её также для выполнения упражнения на равновесие. Выкладываем веревку прямо на асфальте, земле, песке, тропинке в лесу ровно или с изгибами. Теперь попросите ребенка аккуратно, не оступаясь,



пройти по веревке, в прямом направлении, боком приставным шагом сохраняя равновесие.

Ваш путь пролегает по плохо асфальтированной дороге, выложенной тротуарной плиткой или лесной тропинке. Отлично!

Ямки, неровности на дороге, а также лужи - перепрыгиваем, трещины перешагиваем, а тротуарная плитка сойдет за кочки, пенёчки на болоте, по которым или через которые нужно прыгать, перешагивать поочередно правой и левой ногой, на каждую плиточку, через несколько плиточек, увеличивая расстояние.

Главное помните «Совместные игры сближают родителей и детей»