

## Спортзал на улице.

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. Совместные игры сближают родителей и детей.

Для взрослых важно наполнить этот период развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей. Во время прогулки по парку/лесу, можно поиграть и поупражняться, используя основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, равновесие, лазание и ползание). Например:

- 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.
- Подпрыгивать на двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек.
- 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 пенёчка 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.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/24/rekomendatsii-instruktora-po-fizicheskoy-kulture-dlya>

Материал подготовила: старший воспитатель: Бережная О.Н.