Рекомендации для родителей
«Игры на прогулках»

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками.

Обычно стайку детей сопровождает компания взрослых, которые за время прогулки успевают обсудить массу тем и лишь краем глаза присматривать за своим чадом. Редко когда мамы и папы предлагают на прогулке детям те или иные игры. Обычно они предоставляют им почти полную свободу.

Конечно, ребенок может и сам придумать элементарные, но не всегда безопасные игры: пошлепать по лужам, полазить по деревьям, подпрыгнув, подергать листья с деревьев. Просторы парков и скверов, их зеленые лужайки и цветочные поляны вызывают особый восторг, и ребенок готов бежать и бежать, куда глаза глядят.

Он жаждет движения, и нужно дать ему возможность реализовать это желание. Самое лучшее, что можно посоветовать, - подвижные игры: они удовлетворяют его страсть к движению. В ходе игры дети получают необходимую мышечную нагрузку и положительные впечатления, при этом избегая эмоциональных и двигательных перегрузок и находясь в поле зрения взрослых.

Для веселой прогулки большой мяч просто не заменим: его можно использовать в разных подвижных играх. Самым маленьким можно дать задание докатить мяч до дерева, скамейки или до мамы, попрыгать, как прыгает мячик; поучиться бросать мяч друг другу, перебрасывать мяч через препятствие или подбрасывать вверх. Учите ребенка делать замах и бросать мяч в даль. Бросок в цель использовать для старших детей, так как он требует более сложной координации. Цель может быть горизонтальной и вертикальной, используйте подручные средства (круг, нарисованный мелом на асфальте или постройке).

Не стесняйтесь показывать пример своему ребенку. Покажите разные способы бросания мяча: от груди, из-за головы, снизу. Устройте игру через перешагивания и перепрыгивания через препятствия: бордюр, ручеек, лужицу, ветку, линию, нарисованную на песке или асфальте. Организуйте для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе. В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться. Скамейка, по которой можно катать друг другу мяч, ползать, подлезать под скамью, перелезать через нее. Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них. Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.