

«Играем в любую погоду»

Свежий воздух необходим для здоровья малыша. Эту истину знает каждая мама, как и то, что гулять желательно в любое время года. Хорошо летом: солнышко светит, травка зеленеет, а дети сами находят себе занятия. Но что делать хмурой осенью, когда капает дождик, кругом лужи, и прогулки уже не доставляют такого удовольствия ни маме, ни малышу? Предложите ребенку поиграть в интересные игры. Тогда осенняя прогулка превратится в увлекательное развивающее мероприятие и доставит удовольствие, несмотря на погоду.

Игры на развитие движений

Прогулка на улице для ребенка - прежде всего великолепная возможность вдоволь подвигаться, что в условиях городской квартиры не всегда получается. А ведь движение напрямую связано с развитием интеллекта, речи, пространственных представлений, эмоциональной сферы навыка взаимодействия с окружающими. Обеспечьте малышу максимум естественной двигательной активности. Пусть он бегает, прыгает, ходит по лестницам, бордюрам, стволам деревьев, играет в подвижные игры с другими детьми. Кроме испачканной одежды вы получите колоссальную пользу для его развития.

Кто как ходит?

Взрослый называет известных малышу животных, птиц, предметы. Задача ребенка изобразить, кто как передвигается. Например, говорите: "Зайка" - малыш должен прыгать вперед, "Мишка" - идти, косолапя и вразвалочку, "самолет" -- бежать с расставленными руками, "Солдат на параде" -- идти, высоко поднимая ноги и чеканя шаг. Можно поменяться ролями, пусть малыш загадывает зверя или предмет, а вы изображаете.

Помоги зайке!

Возьмите из дома игрушечного зайца. На прогулке вспомните вместе с малышом стихотворение А. Барто "Зайка" (Зайку бросила хозяйка...) и предложите поиграть. Для этого надо научить зайку прыгать. Ребенок берет зайца на руки и встает на бортик песочницы. "Не бойся, зайка, ты больше не будешь мокнуть на скамейке!" А теперь, оттолкнувшись и согнув обе ножки, прыгаем вниз.

Широкая речка

Взрослый кладет две палки параллельно друг другу. Это - берега реки. Нужно перепрыгнуть с одного на другой и "не намочить". Сначала пусть малыш прыгает с места. Позднее можно расширить "берега" и предложить ему прыгать с разбегу.

Идем по кочкам

Возьмите с собой на улицу пачку одноразовых бумажных тарелок. Разбросайте их по земле, но так, чтобы малыш смог шагнуть по ним. Попросите ребенка представить, что земля - это болото, которое надо перейти, чтобы попасть к царевне-лягушке (в ее роли может выступить игрушечная лягушка) или любому другому сказочному персонажу. Идти надо по кочкам-тарелкам, и ни в коем случае не шагнуть в "болото". Малыш будет учиться удерживать равновесие, планировать, как лучше поставить ногу.

Игры с мячом

Возьмите на прогулку мячик средних размеров (18--20 см. в диаметре) и предложите ребенку с ним поиграть в разные игры.

Лови мячик!

Эта игра подходит для самых маленьких, тех, кто только учится удерживать мяч в руках. Встаньте напротив ребенка, назовите его по имени и скажите: "Лови мячик!", затем бросьте малышу. Он должен поймать его и бросить вам. Бросать нужно двумя руками снизу, а ловить, вытягивая руки вперед и хватая мяч кистями, не прижимая его к груди. Можно усложнить игру, бросая мяч в вышше или ниже и одновременно предупреждая малыша. Эта игра развивает быстроту реакции и координацию движений.

Съедобное - несъедобное

Можно поиграть в знакомую многим с детства игру - "Съедобное -- несъедобное". Водящий бросает мяч и одновременно называет предмет. Если его можно съесть - ребенок должен поймать мячик, если нет -- ловить мяч не следует. Если в игре принимают участие несколько детей, то расположите их немного подальше от себя. Пусть ребенок, поймавший "съедобный мяч", делает шаг вперед. Кто первым дойдет до водящего, сам становится водящим.

Веселые соревнования

Если с вами гуляют другие дети, устройте между ними веселые состязания. У кого из малышей лучше получится:

бросить мяч о землю так, чтобы он отскочил как можно выше;

бросить мяч высоко вверх и поймать двумя руками;

покатить мяч вперед и постараться догнать;

бросить мяч в цель с разного расстояния правой, а затем левой рукой;

бросать мяч друг другу без предупреждения - кто поймает;

ударить по мячу ногой - у кого дальше укатится;

положить два камушка на дорожке и попытаться прокатить мяч между ними, постепенно сужая расстояние;

Если вы гуляете вдвоем с малышом, пусть он соревнуется с вами, только не забывайте иногда проигрывать маленькому спортсмену.

Игры в лужах

Лужа - несомненный источник радости для любого малыша, а для мамы - бесконечное огорчение. Не пускать ребенка в лужу бесполезно, он все равно там окажется быстрее, чем его успеют поймать. В подобных случаях дети гораздо проворнее родителей. Сладок, как известно, именно запретный плод. Позволив малышу вдоволь наиграться в лужах на прогулке, можно надеяться, что он не полезет в воду, идя в новых ботинках в гости к бабушке. Игры в осенней воде не так страшны, как кажется большинству родителей. Это нормальное проявление детской познавательной активности, так зачем же лишать ребенка этого удовольствия. Для взрослых, игры с ребенком в лужах - прекрасный повод вспомнить собственное детство и чуть-чуть подурочится.

Главное, позаботьтесь о подходящей обуви. Штаны также лучше выбрать непромокаемые. Конечно, новую куртку надевать не стоит, да и запасной комплект перчаток не будет лишним. Лужи желательно находить различной формы и глубины, но недалеко от дома. Долгая дорога обратно домой мокрому ребенку все же нежелательна.

Измеряем лужи

Начнем с периметра. Считайте шаги хором с малышом, идя по границе лужи. Переходите к следующей, изучая ее тем же способом. Взрослый спрашивает, какая лужа больше, а какая меньше, малыш сравнивает.

Теперь глубина. Мерить ее лучше все же палкой, в противном случае есть риск зачерпнуть воду сапогами. При безопасной глубине разрешите ребенку ходить по луже, топая ногами и поднимая потоки брызг, но так, чтобы вокруг не было случайных прохожих. Если на прогулке вы встретили приятелей малыша с такими же демократичными мамами, можно устроить соревнования у кого брызг будет больше. Удовольствие всей детской компании и стирка для мамы - гарантированы!

Лужи можно просто считать по дороге в парк, наступая и измеряя каждую встречающуюся на пути, а потом вместе с мамой вспоминать, сколько было больших, сколько маленьких, а какая была самая глубокая. Имея велосипед, ребенок не упустит возможности проехаться на нем через все лужи, оставляя потом на асфальте извилистый след, по которому родители смогут догнать свое чадо.

Игры для веселой компании

Хорошо, когда у человека есть друзья. А у маленького человека они должны быть обязательно, ведь существует столько интересных игр для веселой стайки гуляющих малышей!

Солнышко и дождик

Дети стоят в кругу. По сигналу взрослого "Солнышко" все идут гулять, прыгают и бегают. По сигналу "Дождик" взрослый открывает большой зонт и малыши должны быстро забежать под него, чтобы не намочнуть. Место, куда надо бежать все время меняется, если взрослых несколько, зонт они открывают по очереди. Малыши таким способом будут учиться быстро реагировать и станут развивать слуховое внимание.

Волк и гуси

На одной стороне площадки чертится, либо отделяется палкой, линия - это "дом". На другом обозначается круг, - это "волчье логово". Один из взрослых - "волк", другой - "хозяйка гусей", а все малыши - "гуси". "Волк" находится в своем "логове", "гуси" - за линией своего "дома", "хозяйка" - посередине площадки.

Хозяйка: "Гуси! Гуси!"

Гуси: "Га-га-га!"

Хозяйка: "Есть хотите?"

Гуси: "Да, да, да!"

Хозяйка: "Ну, летите!"

"Гуси" "вылетают в поле", на площадку, и бегают, пока их не позовет хозяйка: "Гуси, домой!". Они останавливаются и говорят: "Серый волк под горой, не пускает нас домой!" Хозяйка: "Летите скорее!" "Гуси" летят к себе в "дом", а "волк" в это время выбегает из своего "логова" и старается поймать кого-нибудь из убегающих.

Спящий пес

Один из взрослых объявляется спящей собачкой. Он стоит или сидит на скамейке с закрытыми глазами. Дети находятся за чертой - в "доме". Они тихо подкрадываются к собаке, стараясь ее не разбудить.

Второй взрослый говорит:

"Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит -

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет?!"

Собака "просыпается", начинает "лаять" и пытается поймать одного из малышей. Дети убегают в "дом". Играя в эту игру, малыши учатся слушать и слышать текст, ходить на носочках, быстро реагировать на словесный сигнал.

Цвет

Дети встают в линейку, а взрослый в нескольких метрах перед ними. Он отворачивается, называет какой-либо цвет, считает до десяти и поворачивается. Пока взрослый считает, малыши находят названный цвет у себя на одежде, обуви и хватаются за него руками. Если цвет есть вокруг, например зеленый - листочки на дереве, красный - полоски на коляске, то можно подбежать и схватиться за найденный предмет или показать на него.

Змейка

Дети встают друг за другом, держась за руки. Взрослый в цепочке первый. Он ведет всю "змейку", но не прямо, а делая неожиданные повороты, огибая деревья, и т.д. Задача малышей - остаться в цепочке, не расцепив рук.

Инструктор по физкультуре: Колесникова С.Ю.