Игры с детьми на отдыхе в летний период

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаю вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

Игры с мячом

«Съедобное – несъедобное»

Это одна из простейших игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий бросает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное»

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Догони мяч»

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

«Проскачи с мячом» (игра-эстафета)

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде

игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

«Вышибалы»

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение.

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий». Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры в которые играли сами в детстве: «Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

Желаю вам хорошего семейного отдыха.

Советы по обучению дошкольников езде на велосипеде

Привлекать детей к спорту целесообразно с дошкольного возраста. Чем раньше каждый ребёнок начнет развиваться физически, тем здоровее и крепче будет наша нация. Ведь судьба человека во многом зависит от его деятельной активности и круга общения: будет он сидеть за компьютером или играть во дворе, общаясь с энергичными, творческими , здоровыми и крепкими ребятами.

Дошкольное физическое воспитание закладывает основы техники двигательных действий и воспитывает физические качества. Среди координационных способностей наибольшее значение при различных передвижениях дошкольника приобретает способность к сохранению динамического равновесия, в том числе и на ограниченной опоре. И самое эффективное средство воспитания данной способности – передвижение на велосипеде.

Умение кататься на велосипеде относится к таким умениям, научившись которым, вы не забудете их и не разучитесь никогда. Даже если пройдет много времени, вы совершенно свободно сядете на велосипед и поедете.

Период обучения не всегда и не для всех проходит легко и быстро. Слёзы и ссадины – дело обычное для такого процесса. Обучая ребёнка езде на велосипеде, многие родители иногда бегут рядом. Этот способ страховки наиболее подходящий, поскольку дети, чувствуя поддержку взрослого, быстрее учатся кататься. Инструктору (маме или папе) не нужно держать велосипед за руль, седло или другую часть, так как ребёнок не чувствует устойчивости велосипеда, у него дольше формируется чувство устойчивого равновесия – ведь искать баланс нет необходимости. При таком методе обучения утрачивается самоконтроль за велосипедом. Родителю лучше всего находиться позади ребёнка, придерживая его за плечи. Не нужно руководить ездой, просто следите за юным велосипедистом.

При выборе велосипеда, помните, что он должен быть удобным, соответствовать росту и возрасту ребёнка. Для катания выберите просторное место и сразу объясните, где можно ездить, а где нет.

Научите ребёнка смотреть вперед и по сторонам, выбирать маршрут, видеть цель, следить за окружающей обстановкой. Покажите, куда ставить ноги, как крутить педали и тормозить. Объясните, как с помощью руля управлять велосипедом. Расскажите о правилах дорожного движения: о расположении велосипедистов на проезжей части, как правильно подавать сигналы рукой, научите различать сигналы светофора и понимать дорожные знаки. Ребёнок должен знать и элементарные правила безопасности – обяжите его кататься в шлеме.

Формируя динамическое равновесие у дошкольников, целесообразно выделить группы упражнений статического и динамического характера и чередовать их.

К статическим упражнениям в равновесии относят стойки на одной ноге, на носке одной ноги.

В число динамических упражнений в равновесии входят простые подготовительные упражнения, как: серийное выполнение прыжков вперед, назад, в стороны; приседание на носках; поочередные махи ногами; подъем на носках.

Естественно, начинать обучение упражнениям следует с простых заданий, постепенно усложняя их.

<u>Начинающим велосипедистом нужно знать правила безопасности:</u>

- при падении нельзя отрывать руки от руля;

- при перестроении смотреть по сторонами обозначать свои действия жестами (выставлять руки в сторону).

Пожалуй, самое эффективное упражнение на развитие динамического равновесия – езда на велосипеде. Чем больше времени юный велосипедист будет проводить на велосипеде, тем быстрее сформируется чувство динамического равновесия, опоры, дистанции, пространства.

Во время тренировок, следует отработать чрезвычайно важное умение – подбор педалей при поворотах. На скорости при повороте направо левая педаль должна находится в верхнем положении, при левом повороте – соответственно наверху правая педаль.

Интересно потренировать в поднятии предмета. На землю кладется какой-либо предмет (теннисный мячик , шапка и др.), велосипедист на тихом ходу (не останавливаясь) должен наклониться и поднять его.

Удачи вам, уважаемые родители, не жалейте сил и времени на обучение детей, и они вырастут здоровыми, физически подготовленными.

Информацию подготовила: Любецкой А.А., руководитель по физической культуре