



Подвижные игры для детей летом



Лето и безопасность ваших детей

Летом резко возрастает вероятность травм и отравлений. По необъяснимой причине детей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни - водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, трассы с оживленным движением. Учитывая все это, родителям постоянно надо быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра. Отправляясь с ним на отдых, не забудьте взять с собой домашнюю аптечку и его медицинский страховой полис.

Солнце доброе и злое

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы слишком много проводим времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом солнечном ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие.

Как защитить ребенка от солнечного ожога или теплового удара:

- выходя на улицу, обязательно одевайте ребенку панамку;
- необходим крем для загара с фактором защиты не менее 15 единиц;
- наносить защитный крем следует каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная;
- в период с 10.00 до 15.00ч, на который приходит пик активности ультрафиолетовых лучей А и Б, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени;
- даже если ребенок не обгорел в первые пять дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 мин.



Игра с мячом



Эта игра на свежем воздухе для двоих детей. Для игры понадобится небольшой мяч и металлическая или пластиковая банка. Игровое поле надо расчертить, располагая линии на расстоянии примерно тридцать сантиметров одна от другой. Посередине ставится банка. Игрок, который собьет мячом банку, переставляет его на одну черту ближе к себе. Тот из детей, кто таким способом подвинет банку ближе всего к себе, становится победителем.

Игра перетягивание

Эта игра на свежем воздухе для двух детей. Проведите на асфальте или на песке черту. С обеих сторон на равном расстоянии на полшага от нее друг против друга, взявшись за руки, должны встать двое играющих, каждый из которых старается заставить соперника наступить на черту ногой или переступить ее. Рывки в игре не разрешаются, перетягивание должно быть плавным.

Салочки или пятнашки по кругу

Эта игра подойдет для двух детей в возрасте от четырех лет. Начертите на песке или на асфальте круг диаметром полтора метра.

Два игрока должны встать с разных его сторон. По сигналу "Раз, два, три!" они начинают прыгать вокруг на правой ноге или на левой по часовой стрелке, стараясь догнать и запятнать друг друга.





Подвижными играми можно развлечь детей на отдыхе и на природе. Подвижные игры очень важны для детей, они развивают ловкость и координацию движений.

Игра Рыбак

При помощи считалки выберите из играющих "рыбака". Завяжите ему глаза. Все остальные дети-игроки "рыбки". Они должны, хлопая в ладоши, ходить или бегать вокруг "рыбака". Тот будет стараться их поймать. Если на пути "рыбака" окажется какое-либо препятствие, стена, скамейка и т.д., дети должны предупредить "рыбака": "Мелко". Когда "рыбак" поймает какую-либо "рыбку", то он должен угадать, кто это. Если угадает, то "рыбаком" становится невезучая "рыбка", и игра продолжается. Если не угадает, то он отпускает жертву и принимается снова ловить. В случае если "рыбак" не смог угадать три раза, вы должны определить нового "рыбака".

Вытолкни из круга

Нарисуйте на улице круг диаметром три метра. В него должны войти два ребенка и принять исходное для игры положение, стоя на одной ноге, правая рука держит левую ногу, а левая рука согнута впереди и прижата к туловищу. Задача игроков заключается в том, чтобы вытолкнуть противника из круга или заставить встать на две ноги, толкая его плечом.





Игра Птички

Эта игра на свежем воздухе для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Для этой игры понадобится палка длиной около метра.

Перед игрой чертятся две линии "старт" и "финиш", на расстоянии не более пяти метров друг от друга. Задача ребенка, приняв исходное "птичье" положение, двигаться к финишу.

Исходное положение: присесть, ноги вместе, руки опущены до уровня коленей, под коленями через согнутые в локтях руки пропускается палка. Кисти рук надо сцепить спереди в замок. Игра станет еще интереснее, если в ней примут участие несколько соревнующихся между собой детей.

Почти классики



Нарисуйте на песке или на асфальте восемь десять кругов на расстоянии тридцать-пятьдесят сантиметров один от другого, расположенные по замкнутому кругу.

Попросите ребенка прыгать из одного круга в другой на одной ноге прямо или боком. Если в игре принимают участие двое или несколько детей, то выигрывает тот, кто дольше всех продержится на одной ноге.

Игра в кенгуру

Каждый из игроков получает платок и засовывает его за пояс более узким концом. Выбирается ведущий, который получает надувной шарик. Как только начинается игра, ведущий выкрикивает имя одного из игроков и бросает шарик в воздух. Названный человек должен поймать шарик своим платком, не доставая его из-за пояса. Затем он сам бросает шарик в воздух и выкрикивает имя другого участника. Игра продолжается до тех пор, пока все играющие не попытаются поймать шарик.