

**ПОВЫШЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ВО
ВРЕМЯ ЛЕТНЕГО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ПЕРИОДА С ПОМОЩЬЮ
«НАХОДИЛОК»**



«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни. Лето благоприятная для этого пора.

Лето – самая любимая пора всех детей,
ведь в теплую погоду можно практически
целый день проводить на улице.

Особенно важно обеспечивать развитие
двигательной активности детей на
прогулке, способствующей улучшению
моторики у ребенка, а также правильному
формированию всех систем и органов.

Прогулки вообще являются главным
способом развития двигательной
активности у детишек





С одной стороны, хорошая погода и возможность проводить достаточно времени на свежем воздухе во многом снимают остроту этой проблемы.

Однако привычные игры детям быстро надоедают, и если их активность не находит применения, они стремятся заполнить своё время самыми разными формами деятельности и при отсутствии руководства способны нанести ущерб как самим себе, так и окружающим.





Оптимальной формой организации детского досуга в летнее время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Кроме того, важно, чтобы это мероприятие не требовало также громоздкой подготовки со стороны педагогов. Именно такой вариант деятельности мне и хотелось бы Вам предложить.



«Находилки»

**как метод повышения двигательной
активности детей.**

**«Находилки» очень нравятся детям. На прогулке
интереснее всего искать предметы расположенные
на территории детского участка. Наша задача
развивать поисковую деятельность детей,
наблюдательность и внимание.**

Сейчас мы отправимся по
«тропинке здоровья»
и будем искать мяч, скакалку, обруч и
отличное настроение.



Одним из залогов успешного мероприятия является МОТИВАЦИЯ.

И так, придумываем легенду.

«Сообщаем ребенку, что на нашу территорию

пробрался хулиган,



его конечно же вывели
с территории.

Но исчез спортивный инвентарь: мяч, обручи и скакалки.

- «Нужно их найти»

Дети очень любят помогать, осматриваем территорию .

Нашли мяч

Игры с мячиком благотворно влияют на детское здоровье, улучшается работа сердца, легких, зрение и осанка. Имеет мяч и социальное значение, так как помогает в развитии навыков общения и в приобретении новых друзей.



Предлагаем варианты игр с мячом.

Горячая картошка

Участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Но мяч становится все горячее. И бросать его нужно быстрее и резче, при этом выкрикивая слово «Горячо». Нужно как можно быстрее перебросить мячик, не задерживая его в руках. Тот, кто держит его слишком долго, не успев словить или просто уронил, наказывается. Его отправляют в центр круга, где он должен сидеть на корточках. Считается, что «картошка» попала в котел и там варится. Каждая «картофелина» может спасти себя сама. Сидящие в центре круга могут подпрыгивать не вставая в полный рост, пытаясь дотронуться до пролетающего над их головами мяча. Если кому-то это удалось, то этот участник возвращается в круг, а тот, кто бросал мяч переходит на его место и садится в «котел».



Съедобное-несъедобное

Игра с мячом.

С помощью считалочки выбирается ведущий. Все игроки выстраиваются в ряд.

Водящий с расстояния в 2–4 метра бросает каждому по очереди мячик, называя какой-нибудь предмет.

Если этот предмет обозначает что-то съедобное, мячик нужно поймать, если нет – отбить (или просто не ловить).

Правильно среагировавший игрок делает шаг вперед, если ошибся – возвращается на шаг назад.

Самый внимательный, который первым смог добраться до водящего, сам становится водящим.

Интересно играть эту игру на ступеньках.

Цель - быстрее спуститься со ступенек.

Первый становится водящим.



Вышибалы

Для игры в вышибалу необходима достаточно просторная ровная площадка и мяч среднего размера. Играть в нее можно компанией от трех человек, но гораздо интересней играть большой компанией. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, выбывает из игры (отходит в сторонку). Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч в руки. Ловить мяч можно только на лету, ни в коем случае не от земли. Кто поймал мяч от земли - выбывает. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.



СКАКАЛКА НАШЛАСЬ

Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста. Они способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки. Многие из них самостоятельно овладевают прыжками и затем подолгу прыгают на участке в теплое время года, используя разные варианты прыжков

**ПРЕДЛАГАЮТСЯ ВАРИАНТЫ ИГР
И ПРЫЖКОВ НА СКАКАЛКЕ**

Удочка

Для игры понадобится одна скакалка и 5-7 участников. Дети образуют круг, внутри становится ведущий, который, вращаясь, крутит скакалку по земле, дабы зацепить одного из участников. Остальные должны скакалку перепрыгнуть в нужный момент. Кто попался на крючок рыбака, выбывает из игры или выполняет задание рыбака (Хлопнуть в ладоши 5 раз; подпрыгнуть или присесть и т.д.)



Я знаю пять имен, овощей, фруктов, цветов

Можно использовать одну скакалку на всех либо у каждого своя. Правила игры в том, чтобы произнести одно слово из словесного ряда во время прыжка.

Словарный игровой ряд: «Я знаю пять имен девочек, Кристина раз, Катя два, Я знаю пять цветов, астра раз, роза два...». Нужно сделать по 5 прыжков на каждую категорию объектов, не ошибившись в порядке слов. Если игрок делает ошибку, ход передается следующему.



А ВОТ И ОБРУЧ

Игры с обручем формируют правильную осанку, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти. Они способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости) и помогают ориентировке в пространстве, влияют на формирование нравственно-волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности и т. д.), воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, развивают реакцию на сигнал.

«Ловишка» (с обручем)

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Ход игры: Играющие строятся по кругу. В центре круга – ловишка, держит обруч двумя руками перед собой. По сигналу «Раз, два, три - лови» дети разбегаются, а ловишка стремится обручем поймать по одному убегающих детей. Пойманный отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети строятся в круг.

Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто был пойман, то есть проиграл, и подсчитывает их. Из не пойманных детей выбирается новый Ловишка. Игра начинается с новым водящим.

Правила: Ловишка должен ловить обручем, не задерживая играющего.



«Бездомный заяц»

Цель: Улучшать быстроту реакции на звуковой сигнал

Ход: Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы раскладывают на площадке обручи (дома), и каждый встает в него.

«Бездомный заяц» убегает, а «охотники» его догоняют. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой обруч; тогда «заяц», стоявший в обруче, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» поймал (осалил) зайца, он сам становится «зайцем», а бывший «заяц» - «охотником».



Гнездо

Положите обруч на землю. Дети встают в обруч – они птички в гнезде. По команде ведущего «Полетели!», птички вылетают из гнезда, бегают по площадке. Когда ведущий подает команду «Кошка! Все в гнездо», птички стараются добежать до гнезда – обруча и спрятаться в нем. Ведущий – кошка старается поймать птичек. Кого поймали, выбывает из игры.



Обруч – реквизит для сюжетно-ролевых игр

Когда ребенок начнет играть в сюжетно-ролевые игры, вы можете использовать обруч как реквизит для них.

Обруч может стать:

- озером,
- ареной цирка,
- круглым столом, за которым собрались куклы на обед;
- круговой развязкой на дороге (дорогу можно начертить на площадке).



Спасибо за внимание!

Желаю Вам
увлекательных
поисковых
экспедиций.

