

## «ВЕСЁЛЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ДНИ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ»

### Подвижные игры для детей на прогулке в летнее время

Летом дети больше времени проводят на улице. Обязательным компонентом каждой прогулки являются организованные взрослым подвижные игры. Подвижные игры на прогулке проводятся ежедневно продолжительностью 6 – 10 минут, с целью закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Сюжет игры должен быть простым и доступным пониманию, персонажи хорошо знакомы. Чтобы дети с удовольствием включались в игру используют атрибутику: шапочки, эмблемы птиц и животных, ягод, цветочки, веночки, платочки. Часто в подвижных играх используются крупные мягкие игрушки. Взрослый – организатор и участник игры.



#### ПОКАЖИ ЦВЕТОК

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Ход игры: Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают цветок. Ведущий позади своей команды незаметно

вкладывает цветок в руку одному из детей. После этого игрок в центре дает команду: «Покажи цветок!» Дети с цветками должны выбежать и отдать свой цветок ведущему. Побеждает тот, кто быстрее отдаст цветок.



## ЦВЕТЫ

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Ход игры: Каждый играющий выбирает себе название какого-нибудь цветка. Одно и то же название не может быть у нескольких детей. По жребию выбранный цветок, Например «Роза», начинает игру: вызывает какой-нибудь цветок, например мак. «Мак» бежит, а «Роза» его догоняет. Когда ему грозит опасность быть пойманным, он произносит название какого-нибудь другого цветка, убегает следующий цветок. Пойманный меняет свое название и снова включается в игру. Нельзя повторно придумывать одно и то же название цветка.

### 1. Кто громче

#### Цель игры:

- тренировка носового дыхания, смыкания губ.

**Необходимые материалы.** Фишты-жетоны.

**Ход игры.** Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный сжатый выдох. Звук «м-м-м» надо направлять в нос, он быть звонким. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «м-м-м» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «м-м-м» правильно и громче всех, вручается фишт. После окончания игры подсчитываются фишты и объявляется победитель.



### 3. Побулькием

#### Цель игры:

- восстановление носового дыхания;
- формирование ритмичного выдоха и его удлинение.

**Необходимые материалы.** стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (копеечная трубочка), фишты (жетоны, фиштики).

#### Ход игры.

Перед каждым ребенком на столе стоит бутылочка с водой и соломинкой. Ведущий, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получалось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получался долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое. Ведущий следит за правильностью выполнения задания. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получалось побулькивать дольше всех, получает фишт.



### 2. У кого шарик выше

#### Цель игры:

- улучшение функции дыхания;
- повышение тонуса;
- адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

**Необходимый материал.** Воздушный шарик.

#### Ход игры.

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти к нему, подпрыгнуть, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.



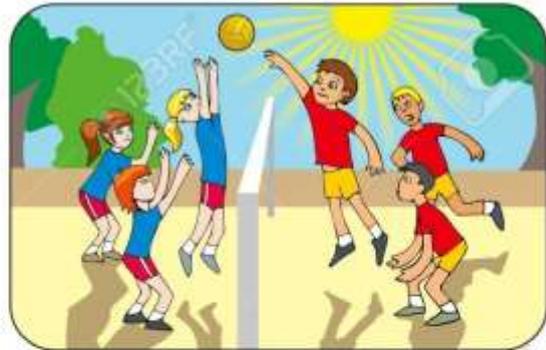
### 4. Экспресс

#### Цель игры:

- улучшение функции дыхания;
- развитие умения действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

#### Ход игры.

Дети становятся в рядок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль также может выполнять ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу-гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего: «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают петлять до сигнала «Приехали!».



## ВОРОБЫШКИ И КОТ

Цель: развивать двигательные умения, быстроту, умение слушать команду.

Ход игры: Границы площадки очерчиваются или отмечаются флажками. На одном конце площадки размещаются на скамейках «воробышки». На другом конце место для «автомобиля» - «гараж». Воробышки вылетают из гнезда, - говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамеек (высота 10-15 см, начинают бегать, прыгать на двух ногах. По сигналу появляется «автомобиль» - воспитатель. Воробышки улетают в «гнезда» (при этом каждый занимает свое место – гнездо). «Автомобиль» возвращается в «Гараж». Игра продолжается