

Игры на ходу

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаляет организм, повышает устойчивость к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики в важнейшем стимулятором роста детей и их здоровья.

Детский организм пластичен, изменчив, податлив. В определенных условиях неблагоприятные врожденные особенности могут остаться не проявившимися, а могут стать источником серьезных заболеваний. Точно так же благоприятные задатки либо развиваются и совершенствуются, либо угасают. Поэтому воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма.

Самым простым способом укрепления, оздоровления организма является ходьба. Во время ходьбы работают все группы мышц: и мышцы туловища, и мышцы нижних и верхних конечностей. Но как процесс ходьбы сделать интересным для ребёнка? Нужно подключить игру. И не обязательно это игры большой подвижности. Я предлагаю вам несколько вариантов игр.

1. Любимый цвет.

Каждый выбирает свой цвет. Ищет его в окружение (цвет машины, одежда прохожих, цвет здания и т.д.)

2. Волшебная цифра.

Каждый выбирает цифру, и ищет её (номера домов, номер машины)

3. Продолжи фразу.

Один начинает фразу, другой заканчивает. (Ха-ха-ха ... налетела мошкара, или Ру-ру-ру мы поймали кенгуру и т.д.)

4. Посчитай шаги.

Определить расстояние в шагах до определённого места, на глаз, и проверить правильность предположения.

5. Зарифмованные слова.

Один участник называет слово другой называет слово чтобы оно рифмовалось. (Мишка – шишка, мошка – крошка и т.д.)

Увлекательных прогулок!

Литература.

1. Студеникин М.Я. «Книга о здоровье детей» Минск «Народная Асвета» 1986
2. Хабарова Т.В «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» С-П детство пресс2001