

Чем занять детей в походе, на даче.

Игры на свежем воздухе

Игры на свежем воздухе не только полезны для здоровья, они также развивают в детях коммуникабельность. Ребятишки начинают понимать, что такое взаимопомощь, как иногда важно подчинять свои желания общим интересам, а это всё им пригодится во взрослой жизни. Активные игры на свежем воздухе насыщают организм ребёнка кислородом, а это улучшает и мышечную работу, и мозговую активность. Чтобы дети быстро не уставали, лучше чередовать подвижные игры с более спокойными, или полезным отдыхом, в виде отгадывания загадок, проговаривания пословиц и поговорок на определённую тему.

1. Коснись мяча. Дети становятся в круг, их задача – передавать мяч на вытянутых руках, чтобы водящий, который стоит за кругом, не достал мяч. У кого в руках мяч «запятнан», становится вместо водящего. По правилу: мяч кидать друг другу нельзя и если кто-то мяч роняет, то выбывает из игры.

2. Паровозик. Дети становятся друг за другом, держатся за впереди стоящего. Во главе паровозика ведущий – машинист, который ведёт его по своему маршруту. Дети должны следовать за ведущим, повторять его движения. Если тот подпрыгивает, то стоящие за ним ребята, должны подпрыгивать один за другим тоже, если поворачивает вокруг дерева, то «паровоз» следует за ним. По правилу: дети не должны отцепляться друг от друга, ведущему же не разрешается бегать быстро.

3. Пчелки. Детишки становятся в линейку, перед ними метров 15-20 мелом рисуется линия. Это домик пчёлки. Два-три человека (пчёлки) становятся за линию и по команде ведущего начинают не спеша двигаться по направлению к ребятам со словами: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше, через кустики и кочки, через ветки и пенечки. Глянь — дупло высокой елки. Вылетают злые пчёлки!» Пчёлки начинают кружиться. В это время игроки произносят слова: «Нам не страшен пчёлка рой, убежим сейчас домой» и пытаются пробежать за линию, которая находится за спиной пчёлки. Те же пытаются поймать ребят, «ужалить». Кого «ужалила» пчела, в следующем кону становится вместо неё.

4. В лес за ягодами. Выбирается водящий – мишка. Он «спит» в обозначенном месте – берлоге. Дети выходят из дома (очертить кружок) в лес за ягодами (вместо ягод можно использовать любые лёгкие предметы). Они произносят: «У медведя во бору грибы, ягоды беру. Медведь постыл, на печи застыл». По знаку ведущего медведь внезапно просыпается и бросается ловить детей на поляне. Побеждает не только тот, кто убежал от мишки, но и

принёс домой больше ягод. Кого водящий поймал первым занимает его место в следующем кону.

5. Кошки-мышки. Дети становятся в круг, берутся за руки, в центре – «мышонок». За кругом на небольшом расстоянии находится «кошка». Руки детей подняты вверх, при приближении кошки, руки опускаются – ворота закрываются. Если кошка пытается пробраться через низ, то дети приседают, не давая кошке забраться в круг. Если же ей удаётся пробежать сквозь заслон, противоположная сторона быстро выпускает мышонка из круга, закрыв затем проход для кошки. Эта игра на внимание и быструю реакцию.

6. Воробьи. Очерчивается круг – диаметром 3-4 м, внутри него стоит водящий – «сокол». Остальные дети – «воробышки». Их задача – «клевать зерна», которые находятся внутри круга. Поэтому они запрыгивают и выпрыгивают из круга таким образом, чтобы сокол не запятнал их. До кого сокол дотронется – становится водящим в следующем туре.

7. Тише едешь, дальше будешь. Хорошо ли вы помните детские сказки? Пройдите наш «сказочный экзамен» и узнайте, насколько хорошо вы помните содержание сказок. А заодно и узнаете, сможете ли рассказать крохе на ночь сказку, если книги под рукой не окажется! Рисуются две черты на расстоянии примерно 5 м. Выбирается водящий. У одной черты становится игрок, у второй – спиной к игроку водящий. Водящий произносит: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп» и резко оборачивается. В это время,двигающийся в его направлении игрок должен остановиться. Если он не успел «застыть», то становится вместо водящего. В игре могут принимать участие несколько человек.

8. Львы и зебры. Выбирается место – степь, где пасутся зебры, линиями обозначается река. Дети – зебры. Выбирается водящий – лев, который становится на возвышение (его логово) и произносит: «На охоту вышел лев, очень страшен его гнев! Раз, два, три, игру начни». Лев пытается поймать «добычу», зебры убегают. Они могут «перескочить» через реку, там безопасное место, где лев их не достанет. Если лев поймал зебру, он забирает её в своё логово.

Чтобы дети быстро не уставали, лучше чередовать подвижные игры с более спокойными, или полезным отдыхом, в виде отгадывания загадок, проговаривания пословиц и поговорок на определённую тему.

пословицы и поговорки о здоровом образе жизни и о спорте:

Береги платье снову, а здоровье с молодую.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В здоровом теле здоровый дух.

Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

Все здоровые люди любят жизнь.
Где здоровье, там и красота.
Где просто, там живут лет со сто.
Где гнев, там и вред.
Горьким лечат, а сладким калечат.
Где душно, там недужно.
Двигайся больше — проживешь дольше.
Добрый быть — долго жить.
Добрый взгляд — лекарство.
Доброе слово лечит, а злое калечит.
Если хочешь быть здоров — закаляйся.
Есть скоро — не быть здоровым.
Если не бегаешь пока здоров, придется побегать когда заболеешь.
Живешь каково и здоровье таково.
Живи с разумом, так и лекарей не надо.
Жизнь не прощает беспечного отношения к своему здоровью.
За вредные привычки не держись.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь —
Он злится и плачет.
А этого стукнешь —
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...
(Мяч)
Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно — это ...
(Мяч)
Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...
(Гантели)
Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!
(Спортзал)
Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)
Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.
(Лыжи)
На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...
(Лыжи)
На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
(Лыжня)
Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник)
Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети?
(Лыжи)
Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется...
(Сноуборд)
Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?
(Коньки)
Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,

А блестящие ...
(Коньки)

Можно **самим попытаться составить стихи**, вот, например, что у нас получилось:

«Любишь кушать-больше двигайся!
Взрослых и тренеров слушайся!
Не любишь двигаться-сведи за питанием,
Продукты натуральные ешь со старанием!
Будешь ты тогда здоровым и красивым!
Знаем мы наверняка-счастливым!»

Желаем вам хорошего отдыха!