

Физкультура дома

Культура домашнего физического воспитания начинается с закладывания привычки выполнять утреннюю зарядку. Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. Так что некоторое время, пока у ребенка не выработается привычка, родителям придется поделаться утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и у родителей, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько выспаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.



Прогулки – норма каждого дня

Одной лишь утренней зарядкой домашнее физическое воспитание ребенка не должно ограничиваться. Ему нужно обеспечивать активный досуг, чтобы он как можно больше времени пребывал в движении. Не стоит отказывать детям в их желании поиграть с мячом или покататься на велосипеде, лыжах, санках и коньках. С самого детства нужно приучать ребенка к тому, что две троллейбусные остановки до детского сада лучше пройти пешком, а в квартиру на третьем-четвертом этаже лучше подняться по лестнице. Чем больше будет таких незначительных нагрузок на организм ребенка, тем лучше.

Чрезвычайно полезно для ребенка плавание. Регулярные занятия в бассейне очень полезны для развивающегося организма. Занятие командными видами спорта выполняют даже две важные задачи одновременно: стимулируют физическое развитие ребенка и учат его работать в коллективе.

Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка во многом зависит от родителей. И они обязаны приложить максимум усилий, чтобы их ребенок рос физически здоровым и крепким, ведь это предопределяет всю дальнейшую жизнь человека.

Для детей важно много двигаться

Движение для ребёнка – важный аспект его развития, поскольку через него он познаёт себя, учится управлять своим телом, совершенствует работу мышц, просто получает эмоциональное удовольствие, которое формирует его нервную систему и психику. Особенно актуальна двигательная активность в период до семи лет – в это время малыши получают ключевые навыки, которые затем усложняются в течение многих лет.

Исследование – главное занятие малыша, для него жизненно необходимо всё прочувствовать лично. К сожалению, даже в детском саду дети гуляют лишь дважды в день, не говоря о школе. Даже у учеников младших классов почти никогда не хватает времени на длительные прогулки и игры

Что же, перед родителями стоит серьёзная задача, как научить малыша именно проживать своё детство, а не стоять где-то в стороне. Постараемся помочь им в этом. Для этого у нас есть подборка игр, которые подойдут для девочек и мальчиков, младших дошколят и школьников.

Подвижные игры для детей на улице летом

Море волнуется

Игра ведётся с несколькими участниками, которые любят повеселиться. Один из них ведёт игру и зачитывает считалку про море:

«Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура замри.»

Пока он считает, все двигают руками хаотичным образом и замирают в одной позе. После ведущий выбирает одну из фигур, которая должна показать себя в движении, он же её отгадывает. Если не получилось, они меняются местами. Польза игры — развитие чувства артистизма, воображения и умения действовать спонтанно.

Цепи-цепи

Игра для более 8 детей, обязательно четное количество. Способ игры — необходимо разделить на две команды с равным количеством игроков. Они должны расположиться напротив ровной линии. Между одним и другим рядом участников должно минимум 10 метров и даже 15 метров. Все по линии должны взяться за руки и держаться крепко. В процессе нужно использовать речевые обращения в виде диалога:

— Цепи, цепи, вам кого? Выбирайте одного!

— Друга моего.

— Как звать его?

Выбирается один участник, который с разбега должен разорвать цепь из рук. При удачной попытке можно взять одного участника с противоположной команды и привести в свою. Все повторяется последовательно. Победителем станет та команда, которая собрала больше участников. Польза игры — умение быть частью коллектива и пробиваться даже в самых трудных ситуациях, развитие силы духа.

Выше ноги от земли

Игра с требованиями в плане местности. Обязательно должны присутствовать возвышенности, куда можно забраться. Подойдут деревья, турники, скамейки и много чего другого. Метод игры — один игрок водит, остальные пытаются от него убежать. Водящий должен пытаться коснуться кого-то. Отличие от обычных догонялок, что если ноги не на земле, участник становится неприкосновенным. Нельзя все время находиться на возвышенности, нужно как можно быстрее вернуться в игру. Польза — развитие находчивости и реакции, а также получение умения быстро бегать.

Лягушка

Что нужно для игры — мел, мяч, стена. На стене рисуются линия по уровень колена или пояса игроков. Метод игры — мяч нужно кидать выше этой линии, чтобы не проиграть. Каждый участник делает это по очереди. В тот момент, когда он отскакивает от стены нужно успеть отпрыгнуть. Кто не смог это делать 7 раз (нужно отмечать и считать для каждого), тот становится «лягушкой». Польза игры — развитие меткости, реакции и координации.

Игры классики

Игра для 1-10 детей и более. Понадобится — камень, асфальтированная ровная площадь, мел. Метод игры — на асфальт нужно нарисовать 10 клеток. Каждый участник должен кидать камень, чтобы попасть в каждую клетку. После выполняются прыжки на одной ноге или на двух ногах до самого камня по этим клеткам. Обратное необходимо вернуться таким же образом. Чтобы выиграть, нужно пройти всю игру и собрать все цифры по очереди 1-10. Усложненная версия игры представлена в видео ниже. Польза игры — развитие ловкости, концентрация внимания, меткости, умение прыгать на двух ногах и даже на одной. Игра подойдет для детей младшего возраста, в том числе и поможет эффективно учить цифры и считать.

12 палочек

Один из вариантов игры в прятки. Участников может быть минимум 2. Необходимые вещи для игры — кирпич/камень, дощечка, 12 палочек (веточки, палочки от мороженого). Доску надо использовать как рычаг, так что большая часть на земле, остальная часть на весу. На ней нужно расположить 12 палочек. Водящий наступает на «рычаг» и разбрасывает палочки вокруг. Пока он их собирает, все должны спрятаться. После он их ищет и если находит, должен добежать до доски и снова разбросать палочки. Если тот участник, которого поймали, успеет раньше, он выполнит действия ведущего и сохранит свою роль в игре. В обратном случае он занимает его место. Игра не имеет логического

завершения, играть можно без ограничений. Польза игры — развитие реакции, внимательности, умения прятаться и быстро бегать.

Игра Резиночка

Игра для трех или четырех детей. Понадобится — бельевая резинка подходящих размеров. Описание игры: резинка завязывается на концах, чтобы получить два кольца. Между двумя детьми натягивается резинка, они находятся напротив друг друга. Прыжки — нужно прыгать с одной стороны резинки (с правой или в левой) на противоположную сторону. Сначала ноги должны находиться с правой стороны резиночки, потом с левой стороны. Можно посмотреть как правильно на видео. Взрослые могут показать на примере, как правильно выполнять прыжки. С каждым разом уровень резинки становится все выше, начиная с щиколоток и до самой шеи. Так нужно будет пройти несколько уровней, включая колени, бедра, талия, грудь и т.д. Выполнять прыжки нужно по очереди. Участник, который делает ошибку, должен уступить место следующему игроку. Тот, кто проиграл, проходит к тому, чтобы держать резинку. Польза игры — развитие внимательности, координации и вестибулярного аппарата. Также она поможет ребенку стать сильнее, научит тренироваться и успешно выполнять прыжки.

Испорченный телефон

Игра для 5 и более участников. От количества игроков зависит то, насколько будет игра интересной, чем больше, тем лучше. Метод игры — все становятся на скамейку, говорят друг другу на ухо что-то очень тихо. Проведя игру дома можно расположиться на диване. Первый ребенок в ряду выбирает слово и шепчет участнику рядом и так поступает каждый. Нужно говорить тихо, чтобы никто больше не мог услышать, о чем речь. Последний участник скажет громко, что ему сказали. Как правило, слова отличаются от первоначального варианта и это, как правило, вызывает смех. А чтобы стало интереснее надо говорить не только тихо, но еще и быстро. Как вариация усложненной игры подойдет использование целых фраз вместо единичных слов. Когда игроков очень много можно составить целых две команды, которые между собой соревнуются. Кто скажет слово наиболее подходящее по звучанию, та команда и победила. Польза игры — развитие внимательности, хорошего слуха и чувства юмора.

Летние игры для детей на свежем воздухе

Будучи дошкольниками, многие ребята уже имеют возможность значительно ускорить быстроту реакции, научиться, мгновенно, переключаться с одного действия на другое, и существенно повысить выносливость тела – этому могут способствовать динамичные летние игры для детей в детском саду.

Наиболее популярные весёлые игры для детей 5-6 лет:

Щука и караси

Дети выбирают, кто будет щукой, а остальные разделяются на карасей, которые должны перемещаться внутри круга, и камешки – те, кто его образует. Воспитатель даёт сигнал, громко произнеся «Щука!», после чего в круг «вплывает» щука и начинает ловить мелких рыбок. Караси должны успеть спрятаться за участников, изображающих камни, а те ребята, которых поймали, выходят за пределы круга.

Проводить игру можно несколько раз, после 3-4 раз подсчитывают пойманных карасей. Затем заново выбирают ребёнка на роль хищника, а другие дети – караси и камешки, должны поменяться местами.

Рыбаки и рыбки

Воспитатель выбирает двух детей и назначает их рыбаками (это можно сделать с использованием считалки), им завязывают глаза и ставят напротив друг друга. Другие детки – рыбки, которые должны осторожно проскользнуть между рыбаками, чтобы не попасть в их сети. Те, кого удалось «выловить», в свою очередь становятся рыбаками.

Хитрая лиса

Ведущий строит детей в круг на расстоянии одного шага. Ребятам предлагается закрыть глаза, а взрослый выбирает лису. После этого все открывают глаза и пытаются выяснить, кто из них хитрый рыжий хищник. После этого они должны трижды спросить: «Хитрая лиса! Где ты?». Сначала спрашивают тихо, потом всё громче. В третий раз ответом на вопрос является выход лисы, отвечающей, что она здесь. Дальше она пытается ловить детей, пойманным ребёнок считается, если она к нему прикоснулась. Рыжая плутовка может поймать 2-3 человек, и игра начинается сначала.

Кегли

Игра рассчитана на 2-3 детей. Понадобится 3-5 штук кеглей и один деревянный шар. Важно, чтобы поверхность, по которой он будет пущен, была ровной. Кегли устанавливают на расстоянии полутора метров или чуть больше. Победу одерживает ребёнок, сбивший как можно больше кеглей.

Застывшие фигуры

Прежде всего, надо выбрать водящего, который отходит в сторону и смотрит, как остальные дети бегают и прыгают посередине площадки. Чтобы остановить это движение, ведущий может протрубить в рожок или ударить в бубен. В этот момент остальные участники дружно застывают в том положении, в котором их застал звук музыкального инструмента. Теперь дело водящего ребёнка – выбрать понравившуюся фигуру. После это выбранный малыш исполняет его роль.

Пятнашки

Старая, весёлая игра, так любимая детьми. Необходимая принадлежность – цветная лента. Среднюю по величине площадку следует огородить флажками или камешками, заходить за её границы нельзя. Пятнашку назначает взрослый или один из детей, этот ребёнок и получает цветастую повязку. Его задача коснуться рукой любого из играющих. В этом случае участник должен выйти за круг. После того, как главный герой дотронется до нескольких ребятшек, можно выбрать другого водящего.

Подвижные игры для детей на улице летом, вполне могут быть перенесены в помещение, если оно, достаточно, просторное.

Интересные летние игры со скакалкой для детей на улице

Игры с мячом для детей на улице

Спортивные увлечения старших дошкольников и учеников начальной школы должны включать не только летние подвижные игры для детей на улице на свежем воздухе – желательно, чтобы ребята бывали на чистом воздухе круглый год, независимо от сезона.

Для детишек помладше можно предложить следующие игры с мячом на улице:

Учимся играть с мячом

Для игры понадобится один или несколько мячиков среднего размера. Играющие дети разделяются на группы по два или по 3-4 человека. Ведущий следит за тем, чтобы все движения выполнялись правильно. До начала игры ребятам надо рассказать основные правила:

- нужно подбрасывать мяч вверх и ловить обеими руками;
- пока он находится в воздухе, успеть хлопнуть в ладоши;
- стоя около стены надо ударить по ней мячом и поймать двумя руками, то же самое сделать после его отскока и удара об землю;
- бросить мяч об землю, одновременно хлопнув в ладоши, и поймать двумя руками;
- ударять мячом об землю, поочерёдно, правой и левой рукой пять раз, не дав предмету улететь или отскочить в сторону.

Если упражнение выполнено неправильно, ребёнок должен отдать инвентарь другому малышу.

Сачок и мяч

На улице надо очертить площадку размером 1 м x 1 м, вбить три столба не более 60 см высотой, и установить на них чаши с теннисными мячиками. Они фиксируются к столбикам резинкой, через доньшко. Сачков и мячей должно быть по числу участников. Дети (2-4 человека) встают на площадке, один сильно дёргает за резинку, после чего чаша подскакивает, вылетевшие из неё мячи нужно поймать сачком. Для игры подойдут обыкновенные сачки с укороченным до 20 см древком.

Угадай, у кого мяч

Потребуется один небольшой мячик 15 см диаметром. Малыши образуют круг, выбирают водящего, а взрослый даёт мячик одному из детей, причём ручки у всех находятся за спиной. Мяч передаётся из рук в руки, пока водящий угадывает, у кого находится предмет. Когда он выберет участника и скажет: «Руки!», тот должен показать ему обе вытянутые вперёд руки. У кого мяч, тот и становится новым водящим.

Существуют свои варианты игр с мячом, некоторые из них являются любимыми детскими забавами. Чтобы научить малышей младшего и среднего возраста, им просто нужно показать основные элементы, которые они быстро запоминают и повторяют за наставником.

Такие развлечения больше по нраву мальчикам, но и многие девочки-школьницы не откажутся поучаствовать в забаве:

Поражение цели

Игрокам надо стать в круг чуть шире, чем на расстоянии протянутой руки. В середине тоже рисуется круг и устанавливается цель – три колышка, связанные в верхней части. Здесь же находится и водящий – защитник крепости. Для игры подойдёт волейбольный мяч, который ребята по сигналу перебрасывают друг другу по очереди. После этого один из них должен бросить мяч в своеобразное укрепление, чтобы сбить, а задача защитника отбить его любым способом. Защищающим может стать тот, кто сумеет поразить цель. Главное условие – не нарушать границы внутреннего круга, игра проводится на время.

Дальний отскок

Простой способ весело провести время на улице – игра около деревянного баскетбольного щита или стены. Смысл игры – ударить теннисным мячом в преграду и добиться самого дальнего отскока. Делать броски разрешается с места и разбега. Другой вариант – ударить мячиком об землю, чтобы он подскочил как можно выше. Пока мяч падает, можно считать вслух – так определяется самый высокий полёт.

Съедобное и несъедобное

Игра для минимум 2 участника. Для игры нужен — мяч. Метод игры — все участники становятся в ряд, а водящий бросает мяч первому. Ловить нужно только если слово «съедобное», в обратном случае мяч отбивают. Чтобы игрок поймал слово, означающее что-то несъедобное, нужно сначала называть много еды и потом какой-то иной предмет. Польза игры — развитие внимательности, реакции и чувства юмора.

Горячая картошка

Игра с минимум тремя участниками. Они должны встать в круг и перебрасывать мяч друг другу. Кто не поймал, и мяч попадает на землю, тот становится в круг на корточки. Его задача заключается в том, чтобы поймать мяч, не меняя свое положение. Так он сможет выйти из круга и оказаться на своем месте. Внутри круга могут оказаться сразу несколько пленных. Если один поймал мяч, выходят все, а игра продолжается в прежнем режиме. Польза игры — развитие меткости, реакции и координации движений.

Улетающий мяч

Участники игры встают в круг так, чтобы их вытянутые в стороны руки не соприкасались, и между ними оставалось небольшое расстояние. Водящий ребёнок располагается внутри круга и пытается дотронуться до мяча, который другие игроки перебрасывают друг к другу. Их задача – не дать притронуться к мячу. Если же водящему это удалось, он меняется местами с проигравшим.

Стой, где стоишь

На земле рисуется круг диаметром в 3 метра, водящий выбирается при помощи любой считалки. В центре находится тот, кто водит. Он подбрасывает мячик вверх, и в это мгновение остальным надо отбежать как можно дальше, одновременно с броском, он кричит: «Стой», и все застывают. Не выходя за круг, водящий старается попасть мячом в

одного из участников. При удачной попытке, сам он присоединяется к остальным, а на его место приходит «осаленный» участник.

Подобные игры на природе также актуальны и для детей 8-12 лет, которые, войдя во вкус, забывают о течении времени, и уже не вспоминают о компьютере.

Самыми полезными играми для детей в плане совершенствования тела и физических навыков считаются игры с мячом, поскольку многообразие движений, которые при этом активизируются, способствуют развитию, фактически, всех групп мышц ребёнка. Кроме того, подобные забавы улучшают синхронность движений детских ног и рук, развивают глазомер и сообразительность, а поскольку действия с мячом связаны с движениями рук, совершенствуется речевая функция малышей.

Командные игры на улице летом

Интересные командные игры для детей на улице летом – это лучший способ сделать своих сыновей и дочерей общительными и коммуникабельными. Так они научатся контактировать с другими людьми, находить с ними общий язык, побеждать и достойно проигрывать, вести здоровый и подвижный образ жизни.

При этом подростки получают максимум удовольствия, всегда находятся в хорошем настроении, и им некогда скучать. Хотя для детей 10-12 лет не существует проблемы, чем занять себя на улице, родители всегда могут подкинуть им неординарную идею, и даже поучаствовать в такой забаве.

Лучшие из этой категории игр:

Как кенгуру

Смысл забавы заключается в том, чтобы проскакать, как кенгуру с зажатым между коленями шариком или любым другим предметом. Время на передвижение по установленной дистанции строго ограничено. Если один из участников упал, ему разрешают подняться и снова продолжить свой путь к победе, зажимая коленями мяч. В таком соревновании может участвовать много игроков, главное, чтобы трасса была, достаточно, широкой.

Марафон с мячом для настольного тенниса

Аналогичным образом готовят дистанцию для участников марафонского пробега, перед которыми стоит задача переместить шарик для пинг-понга по всему пути до финиша при помощи спринцовки.

Летающие тарелки

В игре могут принимать участие до 5 игроков, они должны встать в круг на большом расстоянии друг от друга (до 8 метров). Летающий диск держат первый и третий игрок, и по сигналу пускают фрисби по часовой стрелке. Стоящие рядом участники должны поймать тарелку и таким же способом передать дальше. Тем, кто не успевает кинуть диск и ловит второй, назначается штраф. Также штрафные баллы получают те, кто не точно метает летающий инвентарь. Побеждает тот из участников, у кого меньше всего штрафов. Вся игра может занять не более 10 минут, поэтому обычно в неё играют несколько раз.

Число играющих можно увеличивать до 10 человек, но тогда придётся добавить ещё несколько фрисби.

Казаки-разбойники

Игра предусматривает создание двух команд с равным количеством игроков. Место для игры оговаривается заранее, и выходить за пределы этой территории нельзя. Главная задача разбойников – придумать секретное слово, а казаков – узнать его. После этого казаки закрывают глаза, а разбойники убегают, оставляя метки мелом на деревьях и асфальте. На следующем этапе казакам предстоит отыскать разбойников и осалить их, чтобы доставить в тюрьму. Держать пойманных за руку нужно, достаточно, крепко, поскольку они могут сбежать. В игре все участники имеют право пятнать своих врагов и брать их в плен. В тюрьме казаки стараются выведать тайное слово у своих противников. Главной целью игры считается взятие в плен всех разбойников.

Такие увлекательные и забавные игры на улице летом для подростков были придуманы в разное время, однако они до сих пор помогают старшим школьникам тренировать такие навыки, как внимание, умение ориентироваться в пространстве, развитие координации, а также, способности работать в команде.

Интересные летние игры во дворе для детей

Лето – прекрасная пора, и детям не стоит сидеть дома. Прогулки и активные вылазки на природу, сопровождаемые увлекательными играми – это всё, что нужно для здоровья, отличного настроения и развития детей, как маленьких, так и подросших – ходящих в детский сад и школу.

Есть развлечения, которые помогут сделать летнюю пору незабываемой, среди таких забав:

Ворона

Ребёнку, который водит, завязывают глаза и ставят спиной к остальным участникам. После этого каждый подходит к нему сзади и дотрагивается до его плеча. Ведущий должен сказать: «Ворона, каркни!», а затем угадать, кто до него коснулся. Игроки, в свою очередь, всячески стараются изменить свой голос, но если тот узнаёт играющего, то поменяется с ним ролями.

Сюрприз

Игроки могут встать или сесть в круг. Они передают друг другу коробку, полную неожиданных предметов и аксессуаров, делается это под музыку. Но, как только ведущий выключает мелодию, то у кого оказалась коробка, должен не глядя вынуть из неё первую попавшуюся вещь и надеть на себя. Игра может стать более чем весёлой, если заранее сложить в картонку смешные вещицы.

Колечко- колечко, выйди на крылечко

В эту игру может играть несколько ребятшек. Игроки садятся на лавочку и держат ладони лодочкой. Выбранный ведущий складывает руки таким же способом, зажав в них колечко. Подходя к каждому, он вкладывает свои руки в его, выбирая одного, кому и даёт колечко, делая это как можно незаметнее. После этого с его губ должна слететь

следующая фраза: «Колечко-колечко, выйди на крылечко». В этот момент участник, которому оно досталось, должен быстро соскочить с лавки и убежать, чтобы его не задержали остальные игроки. При успешном исходе он сам становится водящим.

Тише едешь — дальше будешь

Игра ведется на площадке размером 20 метров. Нужно нарисовать мелом две линии, между которыми это расстояние. Водящим становится один из участников. Остальные становятся у одной линии и ждут. Тот, кто водит, скажет: «Тише едешь — дальше будешь, стоп!». Задача каждого, перебежать с одной линии до другой, пока не была произнесена эта фраза. В тот момент, ведущий должен обернуться и поймать того, кто не остановился. Нужно стараться не двигаться в тот момент, когда он посмотрит. Если ведущий заметит движение, игрок автоматически выбывает из игры. Цель игры заключается в том, чтобы дойти до противоположной линии и коснуться ведущего, чтобы забрать его полномочия. Польза — развитие реакции, умение следовать голосовым командам и бежать быстро.

Вы поедете на праздник?

Игра для трех участников и более. Один из них становится водящим. Он должен вычитать считалочку: «Да и нет, не говорите, черное и белое не называйте. Вы поедете на праздник?». Первый ответ должен быть: «Наверное». После ведущий задает различные вопросы относительно поездки, чтобы участник отвечал в деталях. Так он пытается добиться ошибочного ответа, чтобы были названы запрещенные цвета, а также слова «да» и «нет». Вопросы из ряда: «Поедете на карете?» или «Какого цвета туфли?» и т.д. Побеждает тот, кто не будет использовать вышеописанные слова. Польза игры — умение мыслить быстро и нестандартно, четкий контроль собственной речи.

Повтори!

Это несложная и интересная игра для дошколят и учеников младших классов. Играть можно втроём и большой компанией, главное, чтобы у всех участников была своя скакалка. После выбора водящего все смотрят на него и повторяют за ним показанные движения. Сначала они простые, но с каждым разом усложняются (прыжки на двух ногах, поочередно на левой и правой, с переступом, задирианием коленей и др.). Если кто-то из участников делает ошибку, он выбывает из игры.

Интересные игры во дворе для детей любого возраста воспитывают в малышах командный дух, направляют их стремление действовать в общих интересах, учат помогать ближнему, таким образом, определяя правильный стереотип поведения во взрослой жизни.

[Активные дворовые игры для детей летом](#)

Многие из предложенных игр знакомы детям или их родителям, во всяком случае, играя в них, ребята получают максимум удовольствия, а заодно, укрепят свои мышцы.

Жмурки

Игра для 3 и более участников. Метод игры: один ребенок становится ведущим. Ему завязывают глаза, раскручивают несколько раз на том же месте и разбегаются по сторонам. Все хлопают, пока водящий их ищет закрытыми глазами. Пойманного участника нужно опознать, чтобы он мог занять место участника с закрытыми глазами. Польза игры — хорошая реакция и умение ориентироваться в пространстве по звукам.

Звонарь

Игра похожая на жмурки, только все действия выполняются 100% противоположно.

Необходимый инвентарь — повязки для участников и колокольчик. Глаза должны завязывать все игроки, кроме одного. Ему дается колокольчик, который прикрепляется на шею, а руки связаны. Он должен бегать между ними, чтобы никто не поймал. Остальные ориентируются на звучание колокольчика и пытаются из-за всех сил поймать. Чем меньше пространство для игры, тем интереснее. Польза игры — умение ориентироваться в пространстве по звукам, поворотливость.

Синие и красные

В этой игре участвуют игроки, разделённые на две команды – синих и красных. Водящий даёт сигнал, говоря «Ловят синие!», и в этот момент участники команды синих начинают салить красных. Но такое положение может быстро измениться, и уже через минуту другую, водящий подаёт знак красным, и они начинают салить своих противников. Все засаленные игроки выбывают из игры, а побеждает команда, в которой осталось больше участников.

Ручеёк

На земле вычерчиваются две параллельные полосы на расстоянии двух метров – это речка, которую предстоит перейти игрокам. Но идти надо по нарисованным камешкам, каждый из которых расположен в некотором отдалении от других. Задача участников – аккуратно пройти по камешкам и не оступиться. Тех же, кто «упал в речку», ненадолго отправляют на лавочку – сушить ножки.

Бездомный зайчишка

Из числа игроков необходимо выбрать охотника и зайчика, оставшегося без крова. Другие участники рисуют мелом кружки – свои домики, и прячутся в них. Бездомный зайчик, убегая, может запрыгнуть в любой из нарисованных домиков, но тогда находящийся в нём игрок должен покинуть своё жилище, и спастись бегством от преследующего его охотника. Пойманный «зайчишка» исполняет роль охотника.

Больничка

Эта увлекательная игра нравится дошколятам, но к ней не могут остаться равнодушными и дети постарше. Для начала игры нужно встать в круг, после этого дети кидают мячик друг другу в любом порядке, кому захочется. После того, как кто-то не сумеет его поймать, у проштрафившегося отнимают одну из частей лица или тела.

В такой ситуации тому остаётся лишь следовать правилам. В зависимости от того, чего он лишился, игрок может стоять на одной ноге, молчать, закрыть один глаз или бросать (ловить) мячик только одной рукой. Но если он бросил мяч, и его пропустил другой участник, он вправе вернуть свои отнятые части.

Выбывают из игры те, кто из-за многочисленных штрафных баллов уже не способен поймать мячик. Однако и в этом случае есть выход. Если кто-то из участников бросит «инвалиду» аптечку (тоже мяч), а тот её схватит, то он возвращает себе руку, ногу или глаз, на выбор.

Петушки

Ребятам любого возраста будет интересно поучаствовать в этой игре-единоборстве, в которой присутствует два оппонента. Каждому из игроков в нижней части ноги привязывается воздушный шар, после чего дети стараются наступить на шарик противника ногой с целью его лопнуть. Такую игру можно посоветовать провести во дворе загородного дома, где компания детей отмечает любой летний праздник или чей-то день рождения.

Колдуны

Игра для 4-5 детей. Требование — достаточно пространства для свободного бега. Метод игры — так как это вариация салочек, то и действия схожие. Один игрок водит и должен догнать остальных, чтобы дотронуться и «осалить». Тот, кого осалили, расставляет руки по богам и ждет, чтобы все остальные потянули к нему свои руки, чтобы расколдовать.

Ведущий должен стараться дотронуться до каждого участника. Они в свою очередь друг друга освобождают от колдовства и размораживают. Польза игры — учит приходить на помощь в трудных ситуациях, развивает ловкость и умение быстро бегать. Как вариант можно использовать водяные пистолеты. В летнюю пору они будут очень актуальны.

Еще одна ее вариация игра под названием «Конь вороной». Все действия идентично, нужно будет только восклицать — «Расколдуй меня, вороного коня».

Одиночные интересные игры для детей на улице летом

Существуют хорошие и полезные игры, в которые ребёнок может играть один, когда рядом нет его сверстников. Если друзья вашего сына или дочери уехали на каникулы в лагерь или вместе с родителями отдыхают на курорте, то ребёнок, вполне, самостоятельно может поиграть в эти одиночные игры, которые доставят ему массу положительных эмоций, и принесут несомненную пользу для детского организма:

Классики «Улитка»

Для того чтобы начать игру, участникам нужно нарисовать раковину улитки, разделить её на несколько частей и обозначить каждый сектор номером, при этом, закрасив три клеточки, и оставив остальные не заштрихованными. По существующим правилам:

- в закрашенные клетки нельзя наступать и попадать шайбой, в этом случае придётся проходить весь путь сначала;
 - также нельзя касаться и контуров улитки, игрока опять же ждёт повторение.
- Если ребёнок играет один, пусть он или взрослый засекает время – малышу будет гораздо интереснее оттачивать своё мастерство. Кстати, если для детей дошкольников, вполне, достаточно 10-11 клеточек, то ребятам младших классов можно изобразить моллюска, разделённого на 20 и даже 30 частей.

Находим клад

Неплохой способ отлично провести время маленькой девочке – отыскать спрятанный мамой клад в саду, но для этого малышке надо немного помочь – прикрепить к деревьям, лавочке или столбикам фонарей стрелочки или яркие записки, ведущие к тайнику.

Теннис и игра с мячом со стеной

Общение с ровесниками может заменить обычная стена, теннисный мяч и ракетка. Стоит только ударить по мячу и отбивать его отскоки до тех пор, пока он не упадёт на землю. Идентичным способом школьник имеет возможность играть с обыкновенным мячом, но для этого ему придётся отойти от стены на несколько шагов. Сначала допускается просто делать броски и ловить мяч с помощью рук. Когда этот навык будет отточен, можно приступить к более сложным движениям – ловить мяч, успевая хлопнуть себя по бёдрам, по коленам, на долю секунды складывая руки одна на другую, прыгая на месте, приседая и т.д.

Кроме того, оставшись один, ребёнок вполне может покататься на скейте, роликовых коньках или велосипеде, покачаться на качелях, исследовать турник на детской площадке, заняться созданием «секрета», вырыв в земле ямку и поместив её маленький шедевр из листочков, красивых цветов, фантиков, камушек и найденных шишек, накрыв креативную аппликацию кусочком цветного стекла.