



«Подвижные игры»



Подвижные игры — один из способов физического развития ребенка.

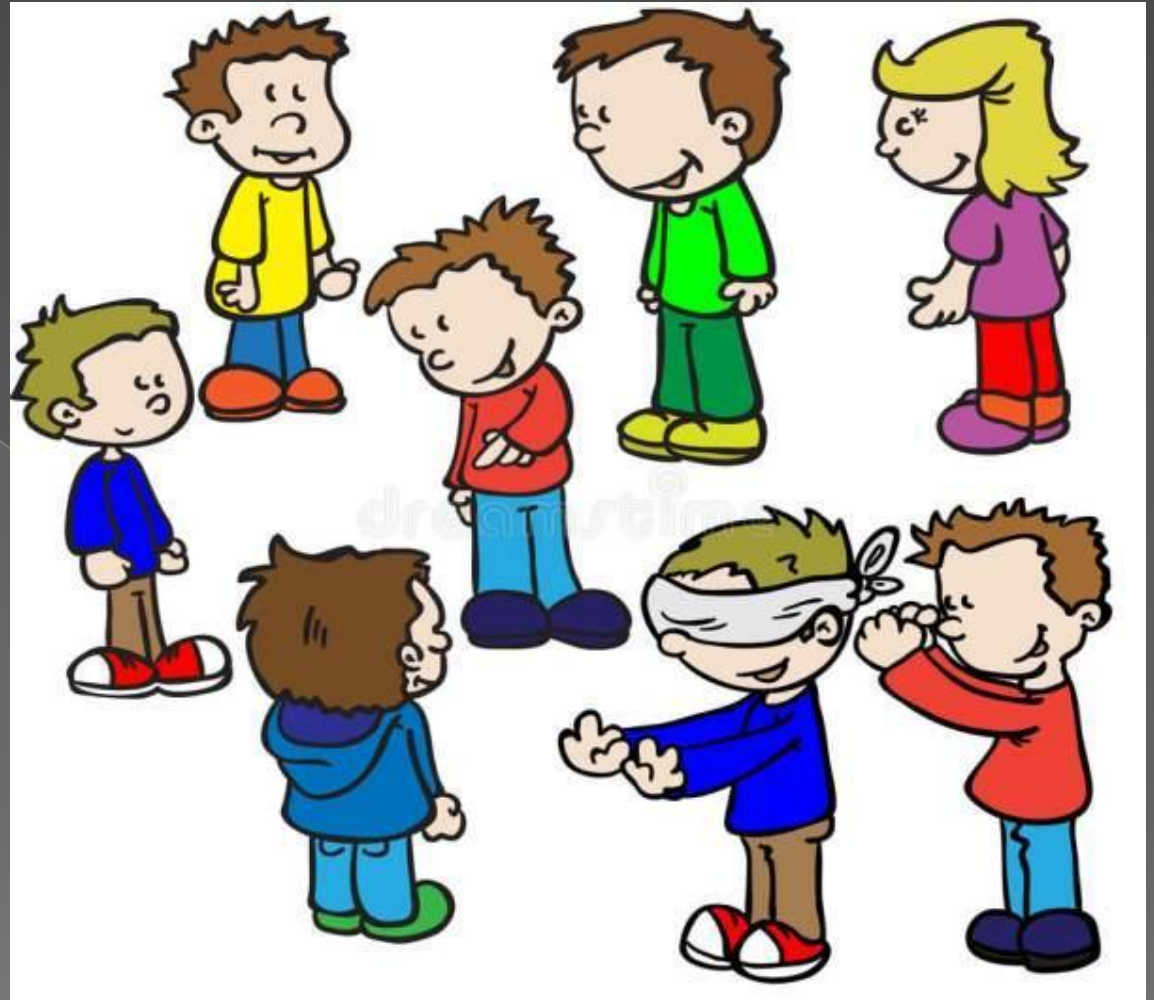


Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой.





Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций.



Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.



Я предлагаю вам игры, которые мне больше всего нравятся. Для этих игр не нужны огромные территории. В них можно играть даже в помещении класса. Единственное условие – количество игроков не менее 20.



В режиме самоизоляции, сидя дома, я не могу играть в подвижные игры. Но когда карантин закончится, я с удовольствием поиграю в них с моими друзьями в школе на перемене.

«Прятки наоборот»



Один участник прячется, все остальные ищут его. Тот, кто находит спрятавшегося, прячется вместе с ним, и так до тех пор, пока не останется один ищущий.

«Не пропусти мяч»



Участники игры становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи. Водящий стоит в середине круга, у его ног мяч. Задача водящего — ногой выбить мяч из круга. Задача играющих — не выпустить мяч из круга, отбить его в центр водящему. Разнимать руки нельзя. Не разрешается ходить за черту ни водящему, ни стоящим в круге. Если посланный водящим мяч пролетит над руками или головой, удар не засчитывается. А вот когда мяч пролетит между ног, водящий выигрывает. Он становится в круг, а его место занимает тот, кто пропустил мяч.

«Волки и овцы»



Из группы играющих выбирается 6 овец и 2 волка. Остальные становятся в круг, взявшись за руки — это ограда. Овцы стоят внутри круга, а волки снаружи. Ведущий разбрасывает листочки с зелёной бумагой (вместо травы) за пределами круга. Суть игры в том, что овцы должны собрать всю траву за пределами круга и принести её в круг. Волки ловят овец, вышедших из круга. Ограда пропускает овец и препятствует волкам. Овца, которую осалил волк, выходит из игры. Можно менять волков и овец. Игра продолжается до тех пор, пока не будет собрана вся трава или пойманы все овцы.

Совсем скоро закончится режим самоизоляции и я снова увижу своих друзей...

Сидя дома, конечно же, я веду малоподвижный образ жизни, если сравнить его с днями до карантина, когда я посещала уроки физической культуры и занятия акробатикой.



Но так как физическая нагрузка – это всё таки обязательное условие здорового образа жизни, приходится держать себя в форме...



Моя двигательная активность сейчас сводится к утренней зарядке и спортивным упражнениям в течении дня.

Всем пока!!!
СИДИМ ДОМА!!!



До встречи!!!