

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



ИГРЫ ЛЕТОМ



Дорогие родители!

Предлагаем вам несколько игр, чтобы организовать досуг с ребенком.

Игры с мячом

«Горячая картошка»: игроки встают в круг и быстро перебрасывают мяч, стараясь не задерживать его. Кто не успел отбить, попадает в «котел» в центр круга. Оттуда можно попытаться поймать мяч, не вставая, чтобы спасти себя и товарищей.

«Музыкальная картошка»: игра похожа на предыдущую, но с музыкальным сопровождением. Перебрасывание мяча прекращается с окончанием музыки, и тот, кого мяч коснулся последним, проигрывает.

«Вышибалы»: несколько игроков («вышибалы») стараются попасть мячом в водящего, стоящего между ними. Водящий может поймать мяч, пока тот не коснулся земли.

«Собачка»: водящий («собачка») в центре круга пытается поймать мяч, который игроки перекидывают друг другу. Если «собачка» касается мяча, игрок, сделавший неудачный пас, занимает ее место.

«Лягушка»: дети прыгают через отскочивший от стены мяч.



Игры со скакалкой

«Волна»: два игрока раскачивают скакалку, создавая «волну», через которую остальные по очереди перепрыгивают. Высота скакалки постепенно увеличивается.

«Десятка»: участники выполняют различные серии прыжков через скакалку: на двух ногах, на левой, на правой, чередуя ноги.

«Рыбки и рыбак»: «рыбак» в центре круга крутит скакалку, имитируя «невод», а «рыбки» должны через нее перепрыгнуть.

«Лимбо»: участники под музыкальное сопровождение проходят под натянутой скакалкой, наклоняясь назад. Скакалка постепенно опускается.



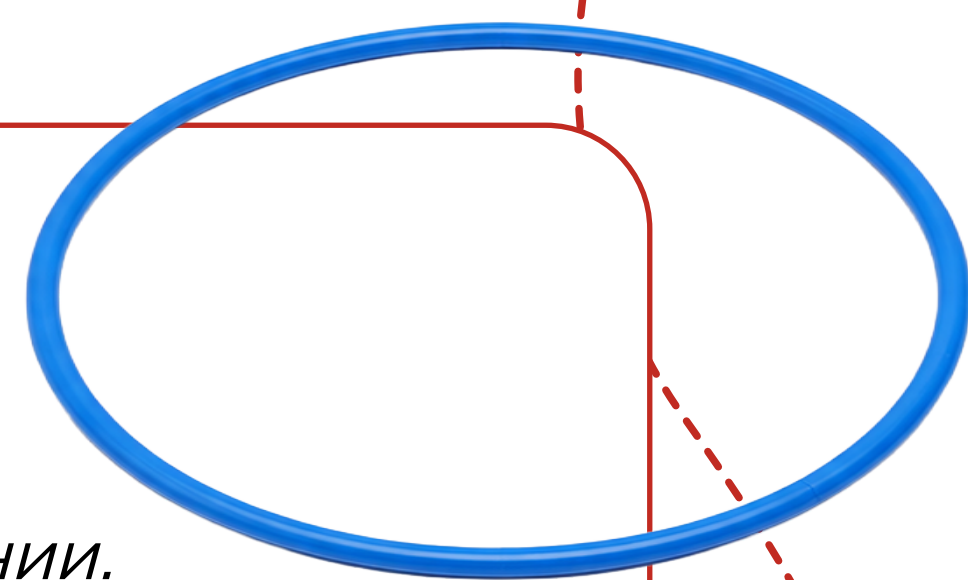
Игры с обручем

«Юла»: обруч раскручивается на полу, а затем ловится при падении.

«Догони»: обруч, поставленный на ребро, энергично толкается, и его нужно догнать, пока он не упал.

«Кто дальше?»: игроки стартуют от линии, толкая обруч, и стараются прокатить его как можно дальше.

«Кто быстрее?»: участники бегают вокруг разложенных обручей, по сигналу хватают ближайший, пролезают через него и катят до финиша.



Игры с резинкой

«Классическая резиночка»: двое держат натянутую резинку, а третий выполняет комбинации прыжков. Высота резинки постепенно увеличивается.

«Олимпиада по резиночке»: одна команда запутывает резинку, создавая лабиринт, а другая пытается пройти его, не касаясь.

Важно помнить о безопасности при занятиях спортом и всегда находиться рядом с ребенком. Взрослые должны помогать детям осваивать правила и технику игр.

