

Здоровье и спорт

Все мы рады спортивной награде!
Смекалка и смех приносят успех!

В семье растет ребенок, и нет таких родителей, которые не желали бы ему здоровья!



Вернейший способ избежать болезней, конечно физические упражнения, игры, в которые любят играть не только дети, но и родители. Подвижные игры развивают память, внимание, мышление совершенствуют ритмичность, точность движений. Они обогащают играющих новыми ощущениями, представлениями, понятиями, повышают активность, воспитывают волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, скромность. Помогают осуществить выплеск эмоциональных переживаний, напряжений, эмоций.

Кроме того, игры на природе способствуют благоприятному воздействию на организм, оказывают закаливающее влияние путем естественных сил природы (солнца, воздуха и воды). А повышение эмоционального фона способствует эстетическому воздействию красоты и природы. Отметим также, что подвижные игры хороши тем, что не требуют дорогостоящего инвентаря и оборудования.

Прежде чем приступить к описанию игр, хотелось бы дать несколько **общих практических советов:**

- **необходимо учитывать темперамент, возраст детей;**
- **медицинские показания: (для детей среднего дошкольного возраста пульс должен быть не более 160 ударов в минуту);**
- **время суток проведения игр;**
- **в проведении игр.**



Важнейшим моментом подготовки к игре - выбор водящего, дети чаще всего используют считалки.

«Заяц белый, куда бегал?

В лес, в дубраву. Что там делал?

Лыко драл,

Под колоду убирал».

И так давайте поиграем!

Мы предлагаем игры, в которых могут участвовать не только дети различного возраста, но и вы, родители.

Играйте на здоровье!

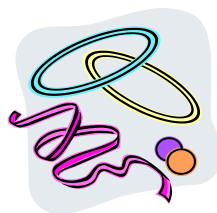
«МЯЧ СОСЕДУ»



Игроки становятся по кругу лицом в центр на расстоянии шага друг от друга. У двух игроков, стоящих друг против друга, в руках по волейбольному мячу. По сигналу играющего начинают передавать мяч вправо или влево по кругу (в одном направлении) так, чтобы один мяч догнал другой. Тот, у кого окажется два мяча получает штрафное очко.

«ГОНКА МЯЧЕЙ»

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого по мячу. После сигнала взрослого все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.



Смолин Д.С., учитель