МДОУ «Детский сад №81»
Практикум для воспитателей и родителей
«Летние развлечения и забавы для дошкольников».
инструктор по физической культуре Беличко Е.В.
Июнь 2020

Развивающие игры с песком и водой, скакалкой.

Вот и лето пришло! Сколько радости и тепла несет нам оно! Особенно детям. А нам, педагогам и родителям, всегда очень хочется, чтобы летний оздоровительный период подарил деткам и здоровье, и отдых, и море положительных эмоций!
А какое лето без солнца, воды и песка!
Игры с песком и водой доставляют удовольствие и детям и взрослым, но это не только весело, но и полезно и в плане оздоровления, и в плане знакомства малышей с окружающим миром. Деткам нравится трогать песок, пересыпать его из одного ведерка в другое, лепить из песка разные фигурки; любят дети также плескаться в воде, кидать в емкость с водой разные предметы. Такие игры благотворно влияют на психику ребятишек, успокаивают, создают умиротворенное состояние, гасят негативные эмоции. Играя с песком и водой, дети учатся трудолюбию и терпению. Помимо этого, игры с песком и водой помогают развитию мелкой моторики, координации движений, дают представление о таких важных понятиях, как «много - мало», «быстро - медленно», «короткий -длинный», «высокий - низкий». Малыши начинают знакомиться с геометрическими фигурами и формами, с основными цветами.
Для игр с песком существует огромное множество приспособлений, которые можно приобрести в магазине, а также сделать своими руками: это и ведерки, и совочки, и различной конфигурации формочки, и грабельки, и ситечки. Самим можно сделать предметы для игр с песком из пластиковых бутылок, пузырьков. Чтобы детям разнообразить игровую деятельность с водой, можно предложить им не только резиновые игрушки, но и сделать кораблики, лодочки, пароходики в технике оригами, дать им набор морских камешков и ракушек разной величины, ореховые скорлупки и много другое.
Чтобы такие игры не были бессюжетными, можно придумать большое количество сюжетов. Некоторые из них я с удовольствием предлагаю вашему вниманию.

ИГРЫ С ПЕСКОМ

«Песочные человечки»

Мы пришли в гости к песочным человечкам и будем вместе с ними играть. Давай нарисуем на песке самих песочных человечков. Вот они какие!

Смешные человечки
В песочнице живут
И без горячей печки
Куличики пекут.

Для того, чтобы нарисовать на песке человечков, сначала разровняйте его ладонью. Нарисуйте человечка сами, потом возьмите пальчик ребенка и нарисуйте его пальчиком. После этого предложите малышу нарисовать человечка самостоятельно. В дальнейшем, собираясь на прогулку, скажите, что вы пойдете в гости к песочным человечкам, что они нас очень ждут и хотят с нами поиграть.

«Игрушки-потеряшки»

Возьмите небольшие пластмассовые игрушки, лопатку, формочку и др., прикопайте их в песочнице, но так, чтобы дети этого не видели (можно это сделать перед приемом детей или перед выходом на прогулку). Предложите ребятам отыскать игрушки в песке.

Где ж у нас игрушки:

Куклы да зверюшки?
Зайка с мишкой на полу
Кукла новая в углу,
Яркий мячик под столом,
А матрешки под окном!
Мы еще не наигрались,
А игрушки разбежались!
Наши игрушки, наверное, взяли песочные человечки, чтобы немножко поиграть. Давайте найдем их в песке.
В индивидуальном порядке можно предложить найти в песке определенную игрушку (куклу, машинку или зайчика) наощупь: сначала рукой обследовать игрушку в песке, а затем ее оттуда извлечь. Если ребенок достал не то, что вы просили, спрячьте игрушку обратно в песок, и пусть малыш попробует еще раз. Для начала можно облегчить задачу, попросив ребенка просто найти все игрушки в песке. В процессе ознакомления с геометрическими фигурами можно предложить найти в песке шарик, колечко, кубик и т. д.
«Маленький художник»
На листочке из альбома
Я всегда рисую дома,
А на улице могу –
На песке и на снегу.
Весной, летом и осенью на прогулке игры можно разнообразить рисованием на песке пальчиком или лучше палочкой. Дети порой сами просят нарисовать им что-либо на песке: солнышко, домик, девочку, собачку и др. Интересно будет предлагать ребятам незаконченный педагогом рисунок: «Дорисуй солнышку лучики», «Дорисуй жучку лапки», «Угости зайку яблочками». Можно попросить ребенка нарисовать ту или иную геометрическую фигуру. Иногда получаются целый картины на песке, созданный в сотворчестве с педагогом.
«Матрёшки»
У хорошеньких матрешек
Сарафанчики в горошек,
Бусы разноцветные,
Издали приметные.
В продолжение темы рисования на песке можно предложить детям сделать для матрешек бусы из камешков, каштанов, шишек, ракушек: нарисуйте на песке кружок и попросите ребенка выложить камешки и другие выше предложенные предметы по его контуру – это и будут бусы для матрешки. Таким же способом можно изобразить и саму матрешку: нарисовать ее контур на песке и выложить камешками, ракушками, каштанами.
«Козлик»
Строим горы из песка,
Над горами облака.
Скачет козлик по горам:
Тут и там, тут и там!
Горы бывают высокие и низкие. Козлик прыгает с горки на горку, стучат его копытца: цок, цок, цок, цок!
Сначала насыпьте совочком песок в маленькое и большое ведерко, а затем высыпьте его так, чтобы получилась «высокая гора» и «низкая гора». Можно делать горки разной высоты с помощью формочек и баночек. Затем возьмите игрушку козлика и сымитируйте его прыжки с горы на гору. Затем предложите ребенку поиграть с козликом: «Пусть твой козлик прыгнет на высокую горку… А теперь на низкую… »; «Козлик прыгает только по высоким горкам…

» и т. д. Это упражнение поможет закреплять в сознании малыша понятия «высокий-низкий».

«Речка и ручеек»

Вот большая река –
Широка и глубока,
А вот малый ручеёк –
Не широк, не глубок.

Покажите детям, что широким совочком можно выкопать в песке «дорожку» для реки, а узким, маленьким совком – «дорожку» для ручейка. Река больше, чем ручеек. По реке плавают корабли, пароходы (предложить «пустить» по реке самодельный кораблик или пароход, сделанный из бумаги в технике оригами, а в ручейке может плыть маленькая лодочка (пускаем лодочку из ореховой скорлупы). Таким образом дети осваивают понятия «широкий-узкий», «маленький-большой».

«Мышонок»

Играть в эту игру желательно в жаркие летние дни на пляже, поэтому рекомендую разместить описание этой игры в родительском уголке в рубрике «Играем вместе».

Ночь на дворе,
Мышонок в норе. Ребенок засовывает свою ладошку поглубже в теплый песок.
Норка в песке,
Дверь на замке. Потихоньку счищайте песок с ладошки малыша, стараясь не коснуться ее, например, сдувайте.
Ночь позади,
Мышонок, выходи! Смело отряхивайте остатки песка с ладошки.
Вот он, мышонок!

«Песочные часы»

Знают часики у нас,
Что нам делать каждый час:
«Динь-динь-динь! Пора вставать!
Тик-тик-так! Пора гулять!
Ночь пришла – бим-бом-бим-бом!
Спи скорее сладким сном! »
А бывают точные,
Часики песочные!

Эта игра поможет познакомить с понятиями «быстро-медленно». Нам нужны две воронки – большая и маленькая. Их можно сделать из пластиковых бутылок разного размера, отрезав у бутылок дно; из скрученной в конус плотной бумаги. Воронки наполняются песком одновременно, и дети наблюдают, как из нижних отверстий воронок высыпается песок: из маленькой воронки песок высыпается быстрее, чем из большой. Делаем вывод: из маленькой воронки песок высыпается быстро, а из большой – медленно. Предложите детям самим провести этот опыт, позвольте им вдоволь поиграть с воронками.

«Тигр в клетке»

У тигра страшные клыки
И когти очень велики,
Но не боятся тигра детки…
А потому что тигр в клетке!

Воспитатель берет игрушечного тигра, сажает его на песок и вокруг тигра рисует прямоугольник. Затем предлагает ребятам сделать для тигра клетку. Для этого берется большое количество палочек, их нужно втыкать в песок по контуру, нарисованному вокруг тигра. Так получится клетка для хищника. Если детям такая игра окажется по вкусу, можно построить клетки и для других животных: слона, медведя, лисички, зайчика. Таким образом

вы можете устроить в песочнице целый зоопарк. Клетки для животных можно делать не только прямоугольными, но и круглыми, и квадратными.

«Поварёнок»

Ну-ка, повар, наш дружок,
Испеки нам пирожок!
Для мишки-топтыжки –
Медовые коврижки,
Для белочки-вертушки –
Сладкие ватрушки.
А для ребятишек –
Пончиков да пышек!

Предложите ребенку вылепить из мокрого песка разную «выпечку»: овальные «пирожки», круглые «булочки», «рогалики», «пирожные», «пышки». Пусть дети угостят своей «выпечкой» кукол, игрушечных зверей. Для этой игры можно использовать формочки.

«Железная дорога»

Удивляются верблюды:
Что за диво, что за чудо?
Мчится поезд по пескам –
Кто-то едет в гости к нам!
Это северный олень,
Бурый мишка и тюлень.
День в пустыне очень жаркий –
Привезли они подарки:
Пять коробочек снежков
Да сосулек пять мешков,
Эскимо отличное, сладкое, клубничное,
Для маленьких тушканчиков –
Вафельных стаканчиков.

Предложите построить на песке «железную дорогу». Вначале педагог рисует на ровной поверхности песка две параллельные длинные линии – это будут рельсы. Но на рельсах есть шпалы, и поэтому воспитатель дает детям задание: «уложить шпалы», то есть небольшие палочки (можно взять спички, зубочистки или счетные палочки) положить друг за другом поперек «рельсов». Также из влажного песка можно сделать гору, в ее основании совочком выкопать туннель и провести через него «железнодорожный путь». Выкопайте канавку, перекиньте через нее дощечку («мостик», а по сторонам «железной дороги можно выстроить домики или даже вокзал. Чтобы железная дорога ожила, заработала, можно взять игрушечный паровоз и возить на нем игрушки.

«Следы на песке»

Кто оставил на песочке
Эти разные следочки?
Может, это был зайчишка?
Может, котик пробегал?
Ну а может воробьишка
С мышкой польку танцевал?

Предложите малышу оставить на песке отпечаток своей ладошки. Желательно, чтобы песок был влажным, ровным. Возьмите разные предметы (формочки, игрушки, баночки) и прижмите их к песку, делая оттиск. Посмотрите, что у вас получилось. Также можно палочкой обвести ладошку, формочку по контуру. Этот контур можно дорисовать, превратив в забавную фигурку, выложить камешками или воткнуть по контуру палочки.

«Стадион»

Вот идет футбольный матч,
Высоко взлетает мяч.
Гол забит! Ура! Ура!
Продолжается игра.
Устройте в песочнице маленький «стадион». Чтобы слепить «футбольные ворота», сначала сделайте из мокрого песка заборчик. Зажмите песок ладонями так, чтобы получилась невысокая стеночка. Теперь сделайте «ворота» в виде буквы «П». Небольшим совочком можно загонять в ворота маленький резиновый или пластмассовый мячик или шарик для пинг-понга. В ворота можно поставить игрушки в виде вратарей. Также предлагаю поиграть в мини-гольф: сделать в песке ямку и стараться шариком попасть в эту ямку – кто больше попадет!

«Песочный праздник»

Отмечает детвора праздник – день рождения!
Лепим с самого утра песочное печенье,
Тот песочный для затей
Ярко украшаем
И в песочницу детей
В гости приглашаем.
Устройте праздник для песочных человечков. Лепим «торт»: круглая или конусообразная основа, которая украшается камешками, листиками, цветочками, «свечки» заменяем палочками. Торт можно слепить не один, а несколько, а потом выбрать самый красивый и необычно украшенный торт.
Затем дети приглашают всех в гости и «угощают» вкусной «выпечкой», поют песни, поздравляют песочных человечков с праздником, дарят им подарки: песочные куличики, пирожки, пряники. С более старшими детьми можно сделать подарки в виде «секретиков»: под прозрачную основу прячется фантик от конфеты или маленькие цветочки.

ИГРЫ С ВОДОЙ

«Попади в колечко»

Рыбки в море-океане
Весело резвятся.
Наша детка будет в ванне
Вечером купаться.
Мы возьмем с собой игрушки,
Чтоб не скучно было.
Рыбки, уточки, лягушки
Вымоются с мылом.
Берем кольцо диаметром примерно 30 см, которое будет держаться на воде (его можно сделать из пенопласта или плотного картона). Также понадобится мячик для пинг-понга или любой маленький резиновый мячик. Предложите ребенку, подталкивая мячик рукой, загнать его в колечко. Можно провести эту игру в форме соревнования – «Кто больше мячиков закатит в колечко», «Чей мячик быстрее», «Попади в цель». Предлагаю также разнообразить игру с колечком и мячиком следующим упражнением: поднимаем мячик высоко и бросаем его в колечко – у кого попадет!

«Рыбалка»

- *Рыболов, какую рыбку*
Ты поймал нам на обед?
Отвечает он с улыбкой:
- *Это вовсе не секрет!*

Я сумел поймать пока
Два дырявых башмака!
Наливаем в тазик воды, даем ребенку сачок для ловли аквариумных рыбок или небольшое ситечко для игр с песком. В воду бросаем небольшое количество мелких игрушек и предлагаем выловить сачком как можно больше «рыбок». Можно дать конкретное задание: «Поймай синий (или красный, или желтый) шарик», «Вылови из водички уточку», «Поймай 1 (2, 3) рыбки» и т. д.

«Брызгалки»

Любят слоники купаться
И водою обливаться.
Мы с тобой хоть не слоны,
Но с водою мы дружны

Очень весело играть с водяными пистолетами и брызгалками! На дерево или на стену прикрепляем изображение слона, дельфина и предлагаем детям с помощью брызгалки попасть в «мишень», искупать слоника. В очень жаркий денек играем в брызгалку друг с другом.

СКАКАЛКА

Скакалочки - выручалочки.

Этот простой спортивный снаряд остался достаточно актуальным и популярным в наш высокотехнологичный век. Он радует детей на улице и позволяет взрослым людям держать себя в отличной форме; развивают ловкость, выносливость, легкость, укрепляют мышцы, сердечно - сосудистую систему, стимулирует развитие координации движения, вырабатывает чувства ритма, улучшает осанку, предупреждает плоскостопие и сколиоз, развивают аппетит, улучшает сон. Кроме того, эти занятия приносят массу удовольствия и веселья.

Чтобы научить детей правильно прыгать, нужно для начала отработать технику прыжков на месте.

Упражнения со скакалкой.

1.Вращение скакалки вперед – назад (для детей 3 -7 лет).
2.Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3 – 7 лет).
3.Прыжки на двух ногах через скакалку (для детей 5 -7 лет)
4. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет).
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 -7 лет)
6.Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (для детей 6 – 7 лет)
7.Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5 -7 лет)
8.Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 5 -7 лет).
9.Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 3 – 7 лет).
10.Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5 – 7 лет).
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет).
12.Прыжки через скакалку в паре (для детей 6 – 7 лет)
13.Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 4 – 7 лет).
14.Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет).
15.Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5 -7 лет)
16.Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6 -7 лет).
17. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад.

18. Если позволяют условия, сложенную скакалку вдвое держим в обеих руках и одновременно вращаем вперед (назад).

19. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя.

20. Вращение скакалки в парах, следить за одновременным вращении вперед или назад, работает только кисть.

21. Скакалка находится сзади; вращать скакалку вперед, одновременно пропуская ее под ногами путем переката с пяток на носки.

22. Скакалка находится сзади; слитные прыжки на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед.

23. Скакалка находится впереди; слитные прыжки на двух ногах через вращающуюся скакалку назад.

После некоторого времени обучения и тренировок ребенок сможет уверенно овладеть техникой прыжков, будет получать хорошее физическое развитие, эмоциональное удовольствие и пользу для здоровья.