Еременко Елена Николаевна
инструктор по физической культуре
Загорулько Наталья Яковлевна
инструктор по физической культуре
МДОУ «ЦРР – Д/С №4»
п. Майский, Белгородская область

ИГРАЕМ И РАСТЕМ: КАК ПРЕВРАТИТЬ ФИЗКУЛЬТУРУ В ДЕТСКОМ САДУ В УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Аннотация: *в статье рассматриваются возможности организации физического развития детей летом на территории собственного сада. Автор обосновывает преимущества сада как площадки для физкультуры: простор, естественная среда, свежий воздух и солнце, разнообразие активностей, семейное единение. Предлагаются практические идеи превращения сада в игровую площадку: полоса препятствий из природных материалов, игры с элементами природы («охота за сокровищами», «сбор урожая», «строительство из природных материалов»), игры с водой и песком, творческие спортивные игры и обучающие игры. Подчёркивается важность превращения физкультуры в увлекательное приключение и живого диалога с детьми.*

Ключевые слова: *физическое развитие детей, летний отдых, физкультура в саду, подвижные игры, полоса препятствий, природные материалы, игры с водой и песком, здоровый образ жизни, семейное единение, двигательная активность.*

Лето – это не только время отдыха и беззаботных игр, но и прекрасная возможность для наших детей укрепить здоровье, развить ловкость и координацию, а главное – полюбить физическую активность. И где, как не в собственном саду, можно создать идеальные условия для этого? Забудьте о скучных упражнениях и превратите физкультуру в захватывающее приключение, полное открытий и веселья!

Почему сад – идеальная площадка для детской физкультуры?

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. *Свобода и простор*: в отличие от тесных комнат, сад предоставляет неограниченное пространство для движения. Дети могут бегать, прыгать, лазать, кувыркаться, не боясь ничего разбить или сломать.

2. *Естественная среда*: природа сама по себе является источником вдохновения. Деревья, кусты, трава, камни – все это может стать частью игры и тренировки.

3. *Свежий воздух и солнце*: польза от пребывания на свежем воздухе неоспорима. Солнечные лучи способствуют выработке витамина D, а чистый воздух укрепляет дыхательную систему.

4. *Разнообразие активностей*: сад позволяет организовать самые разные виды физической активности, от простых игр до более сложных упражнений.

5. *Семейное единение*: совместные игры в саду – это отличный способ провести время с детьми, укрепить семейные узы и показать пример здорового образа жизни.

Превращаем сад в игровую площадку для роста:

Главное правило – сделать физкультуру увлекательной и естественной частью детской жизни. Вот несколько идей, как это осуществить:

1. Создаем «Полосу препятствий» из природных материалов:

- «*Тоннель из кустов*»: проложите дорожку между кустами, создав естественный тоннель, через который дети будут проползать.

- «*Лабиринт из веток*»: Используйте ветки, чтобы создать простой лабиринт, где нужно будет пробираться, перешагивать или перелезать.

- «*Мост через ручей*» (*воображаемый*): положите несколько досок или бревен на небольшом расстоянии друг от друга, чтобы дети могли перепрыгивать или балансировать.

- «*Гора из подушек*» (*или старых одеял*): сложите подушки или одеяла в небольшую горку, по которой можно будет забираться и скатываться.

- «*Камни для прыжков*»: разложите камни или небольшие бревна на земле, чтобы дети могли перепрыгивать с одного на другой.

2. Игры с элементами природы:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

- *«Охота за сокровищами»:* Спрячьте в саду небольшие предметы (шишки, камешки, игрушки) и составьте карту или загадки, чтобы дети могли их найти. Это развивает наблюдательность и логику.

- *«Сбор урожая»:* если у вас есть ягоды или фрукты, превратите сбор урожая в игру. Кто соберет больше всего? Кто найдет самый большой плод?

- *«Строительство из природных материалов»:* предложите детям построить домик для насекомых, крепость из веток или даже мини-плотину из камней. Это развивает творческое мышление и мелкую моторику.

- *«Поиск следов»:* Изучайте следы животных или птиц на земле. Это отличный способ познакомиться с природой и развить наблюдательность.

- *«Птичьи игры»:* Наблюдайте за птицами, пытайтесь имитировать их движения, стройте кормушки.

3. Игры с водой и песком:

- *«Водные битвы»:* В жаркий день водяные пистолеты, брызгалки и ведерки станут источником бесконечного веселья.

- *«Песочница-крепость»:* если есть песочница, превратите ее в место для строительства замков, дорог и целых городов.

- *«Водные эксперименты»:* предложите детям пускать кораблики, наблюдать за течением воды, создавать водопады.

4. Творческие спортивные игры:

- «*Танец цветов*»: включите музыку и предложите детям двигаться, как будто они – цветы, которые тянутся к солнцу, или как ветер, который колышет лепестки.

- «*Животные в саду*»: имитируйте движения животных: прыгайте, как зайцы, ползайте, как змеи, летайте, как птицы.

- «*Скульпторы природы*»: используйте глину или пластилин, чтобы лепить фигурки из природных материалов: листьев, веток, цветов.

5. Обучающие игры:

- *«Счет на деревьях»:* считайте листья на ветках, шишки на земле, ступеньки на лестнице.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Главное – сохранять живой диалог с детьми, задавать вопросы, подкидывать новые идеи по ходу дела. Так занятие действительно станет для ребят увлекательным путешествием, где они и двигаются, и развиваются, и получают радость. Попробуйте начать с одной новой станции на следующем занятии – уже через пару раз дети втянутся!

Список литературы

1. Пензулаева, Л. И. ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3–7 лет / Л. И. Пензулаева. – URL: https://mbdou28.edummr.ru/wp-content/uploads/2022/10/penzulaeva_ozdorovitelnaya_gimnastika.pdf (дата обращения: 04.11.2026). – Текст : электронный.

2. Степаненкова, Э. Я. Сборник подвижных игр : для занятий с детьми 2–7 лет / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Мозаика-синтез, 2016. – ISBN 978–5-4315–0419–8.

3. Бочарова, Н. И. Туристские прогулки в детском саду : пособие для практ. работников дошк. образоват. учреждений / Н. И. Бочарова, Н. И. Бочарова. – Москва : АРКТИ, 2004. – ISBN 5–89415–390–5. – EDN QTKJZP.

4. Арнаутова, Е. П. Педагог и семья : 3–7 лет / Е. П. Арнаутова. – Москва : Карапуз, 2002. – 263 с. – ISBN 5–8403–0429–8.

5.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)