

## **Как организовать двигательное пространство во дворе, на дачном участке в летний период для разнообразной двигательной деятельности**

### **Рекомендации родителям**



Лето - пора каникул и отпусков, время - проведенное на даче и во дворе. Для многих из вас встает вопрос: как, чем, занять ребенка, когда много времени малыши проводят на улице. Новый взгляд на активную, развивающую и укрепляющую двигательную деятельность, в которой можно увидеть новые смыслы и возможности.

Издревле люди пытались использовать веревки в качестве развлечений, чтобы показать и доказать свою ловкость. Из них делали тарзанки, залезали на столбы на ярмарках, играли в перетяжку каната. Также самой большой мечтой каждого ребенка был домик на дереве, куда можно было бы забраться по веревочной лестнице, а затем покачиваться под шум листвы.

Согласитесь, что «Веревочный парк», это уникальная возможность объединить детскую забаву - лазать по веревкам, с тренировкой координации, ловкости и баланса.

Его главное достоинство, что он даёт детям не только возможность активно передвигаться по веревкам, но и моделировать и конструировать, придумывать этапы продвижения, используя при этом любое стационарное оборудование двора, дачного участка: веранду, спортивные модули, малые архитектурные формы, деревья на участке и прочее.

Создайте для ребенка, вместе с ребенком интересные формы организации пространства активной двигательной деятельности, которое не требует больших материальных затрат, но при этом очень увлекательно и эффективно - самодельный конструктор «Веревочный парк».

Веревки, резинки, карабины, кольца, канаты – все это поможет придумать множество интересных игр, способствующих развитию силы кисти, координации, ловкости, сосредоточенности на поставленной цели, ориентированию в пространстве.

Для этого вам понадобится материал для веревочного парка (рисунок 1): веревки и резинки, которые помогут научиться завязывать узлы и плести сеть, тем самым развивать мелкую моторику рук (рисунок 2,3).

Предложите ребенку с помощью деревьев, малых архитектурных форм, веревок, резинок, карабинов, колец, канатов, веревок и резинок создать конструкции лабиринтов, переходов, различных препятствий, используя вертикальное пространство для лазания.

Это удивительные материалы, с которыми можно придумать множество интересных игр



*Рисунок 1. Материалы для веревочного парка*

Отправляясь с ребенком на улицу у вас появится возможность вместе с ребенком создать свой «веревочный парк».



Рисунок 2. «Прямой узел»



Рисунок 3. «Узел проводник»

Вместе с детьми создайте собственные маршруты для прохождения «веревочного парка». Вы можете воспользоваться алгоритмом моделирования двигательного маршрута (рисунок 4).

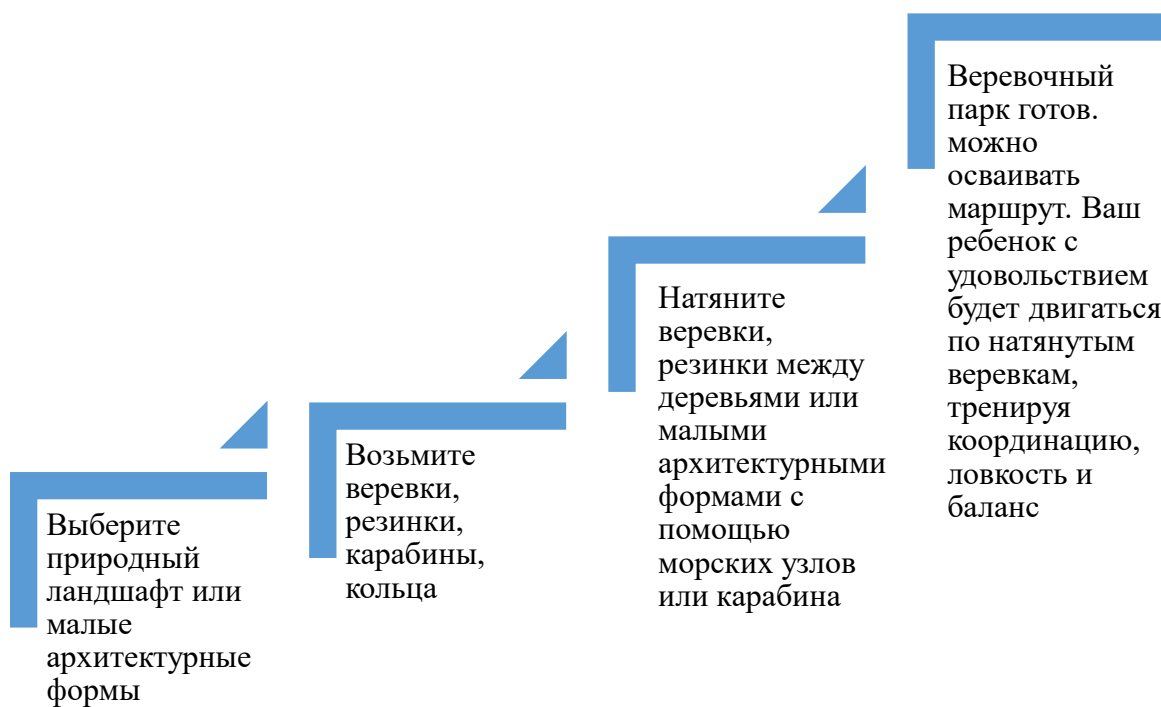


Рисунок 4. Алгоритм моделирования двигательного маршрута

Благодаря созданному вами веревочному парку дети попадают в новые ситуации, учатся овладевать основными двигательными навыками. Пространство для игр обеспечивает возможность двигаться много и по-разному. Дети осваивают такие понятия как: «далеко» и «близко», «внизу» и «наверху», «спускаться» и «подниматься», «высоко» и «низко».

Помогая ребенку освоить двигательный маршрут, обсуждайте с ним, какой этап маршрута влияет на развитие того или иного физического качества.



*Рис. 5 «Веревочный парк»*

Вместе с ребенком можно придумать игровые упражнения на координацию рук, ловкость при передвижении. Например, игровое упражнение «Змейка», натяните резинку в хаотичном порядке в виде дорожки 3-4 метра в длину, 1 метр в ширину, 30-50 сантиметров от земли (в зависимости от возраста ребенка). Ребенок проходит по дорожке, не задевая резиночку ногами. На резиночку вешаются колокольчики, для того, чтобы было слышно задета была резиночка или нет. Игру можно постоянно усложнять разнообразными упражнениями (пройти только по красным резиночкам, пролезть только под зелеными и т.д.).

Получайте удовольствие от двигательной активности с использованием веревочного парка, совместно с детьми создавайте и проходите препятствия. Двигайтесь на здоровье!