



Детские игры — школа здоровья

Игры помогают расти, двигаться, дружить и быть здоровым.

Почему игры нужны школьнику

В третьем классе много сидят, читают и пишут, поэтому телу нужен отдых в движении. Игры помогают не устать, сохраняют бодрость и делают день более радостным.



Что развивают подвижные игры

- 1** **Сильные мышцы**
Бег, прыжки, метание и ловля мяча укрепляют ноги, руки и спину. Тело становится крепче, а движения — увереннее и точнее.
- 2** **Быстрая реакция**
В подвижной игре нужно вовремя заметить сигнал, изменить направление или поймать мяч. Так тренируются внимание, быстрота реакции и умение не теряться.
- 3** **Равновесие и ловкость**
Когда ребёнок перепрыгивает линии, обходит препятствия или меняет шаг, он учится держать равновесие. Ловкость помогает двигаться свободно и без лишних ошибок.
- 4** **Сердце и лёгкие**
Во время активных игр сердце работает бодрее, а дыхание становится глубже. Это помогает развивать выносливость и легче переносить длительное движение.

Бег, прыжки и игра с мячом

Короткий забег

Небольшие ускорения помогают почувствовать скорость и научиться быстро стартовать по сигналу. Такие забеги удобно устраивать на школьном дворе или в спортзале.

Прыжки через линии

Прыжки тренируют ноги, координацию и умение точно рассчитывать силу движения. Это простое упражнение делает ребёнка более ловким и уверенным.

Ловля мяча

Когда ребёнок ловит мяч, работают глаза, руки и внимание. Игра становится весёлой, а движения — точными и слаженными.



Как игры помогают держать осанку

Шаг 1. Ровная ходьба

Ходьба по линии учит держать тело прямо и не заваливаться в сторону. Это первый шаг к красивой и устойчивой осанке.

Шаг 3. Лазание и вытягивание

Лазание, потягивания и движения вверх включают мышцы спины и живота. Они делают корпус сильнее и помогают сидеть за партой без лишнего напряжения.

Шаг 2. Упражнения на равновесие

Когда ребёнок стоит на одной ноге или проходит по узкой дорожке, укрепляются мышцы, которые помогают спине удерживать правильное положение.

Шаг 4. Прямая спина в жизни

Если мышцы крепкие, легче сохранять ровную спину во время письма, чтения и ходьбы. Дышать тоже становится свободнее и удобнее.

Безопасная игра: шаг за шагом

Последовательность показывает, как подготовиться к игре и вовремя остановиться при недомогании.



Игры для сердца и дыхания

Сердце работает бодрее

Догонялки, салки и эстафеты заставляют тело двигаться чаще и активнее. Сердце начинает работать быстрее, а организм учится справляться с нагрузкой без лишней усталости.

Дыхание становится ровнее

После быстрого бега дыхание сначала учащается, а потом постепенно успокаивается. Ребёнок учится чувствовать своё состояние и делать паузы вовремя.

Выносливость растёт

Такие игры помогают дольше не уставать на прогулке, легче подниматься по лестнице и смелее участвовать в подвижных занятиях на улице.

Командные игры учат дружбе

Пас друг другу — значит вместе

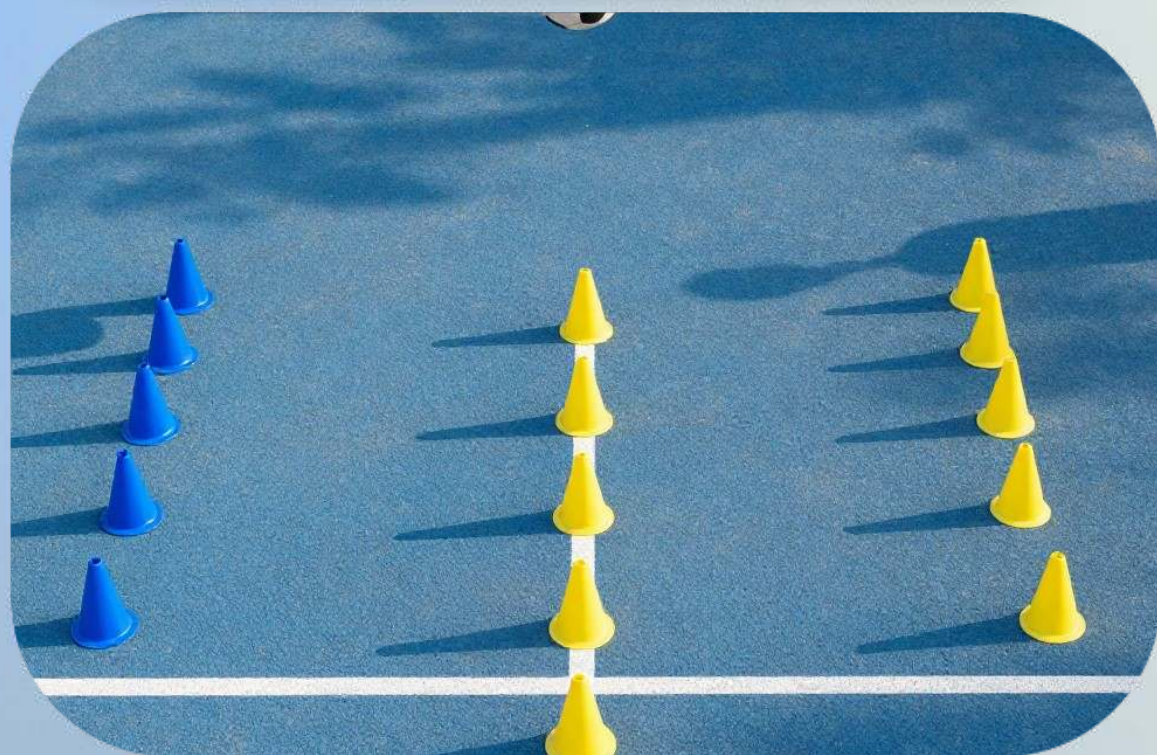
На площадке дети не просто бегут за мячом, а стараются передать его товарищу вовремя. Один ждёт, другой подстраховывает, третий подсказывает направление. Так команда учится слушать друг друга и действовать дружно.

Победа без хвастовства

Когда игра заканчивается удачно, ребята радуются общему успеху, а не только своему. Они улыбаются, благодарят партнёров и понимают: победа становится приятнее, если никого не обидеть.

Проигрыш без ссоры

Иногда выигрывает другая команда, и это тоже часть игры. Дети учатся спокойно принять результат, не спорить из-за каждого очка и похвалить тех, кто играл лучше в этот раз.



Спокойные игры для отдыха

1 Настольные игры

Лото, домино и простые настольные игры помогают думать спокойно и ждать своего хода. Они тренируют внимание и терпение, не заставляя много двигаться.

2 Пазлы и мозаика

Собирая картинку из деталей, ребёнок замечает форму, цвет и место каждой части. Такие игры развивают усидчивость и аккуратность, словно маленькая тренировка для мозга.

3 Тихие задания

Нарисовать узор, соединить точки или разложить карточки по порядку — полезные спокойные занятия. Они отдыхают от шума и помогают сосредоточиться.

4 Вечерний отдых

Перед сном тихая игра помогает успокоиться после активного дня. Мышцы отдыхают, мысли становятся ровнее, и засыпать становится легче.

Игры для глаз и внимания



Поиск предметов

Найти игрушку, букву или картинку среди многих деталей — значит хорошо потренировать взгляд. Такие игры учат быстро замечать нужное и не отвлекаться.



Цвета и оттенки

Игры с цветами помогают различать похожие предметы и сравнивать их по признакам. Это полезно для аккуратной работы на уроках и в тетради.



Быстрый взгляд

Когда нужно сразу увидеть картинку, знак или карточку, глаза учатся работать быстрее. Ребёнок внимательнее читает задания и меньше ошибается.



Внимание к деталям

Такие игры развивают умение замечать мелочи, которые легко пропустить. Это помогает лучше рассматривать картинки, выполнять задания и не терять нужную строчку.

Игры на свежем воздухе

После уроков

Ребёнок выходит во двор, в парк или на школьную площадку и меняет парту на движение. Свежий воздух помогает быстрее снять усталость и настроиться на активный отдых.

Активная игра

Бег, прыжки и игра с мячом включают всё тело в работу. Движения становятся свободнее, а настроение — бодрее, будто у дня появился весёлый продолжение.

Наблюдаем вокруг

Во время прогулки дети не только играют, но и замечают деревья, облака, птиц и сезонные изменения. Это делает отдых интереснее и полезнее для здоровья и внимания.

Зимние и летние игры

Зимние забавы

Зимой дети могут лепить снеговика, строить крепость, кататься на санках и играть в снежки. Такие занятия развивают ловкость, а ещё дарят бодрость даже в мороз.

Летняя свобода

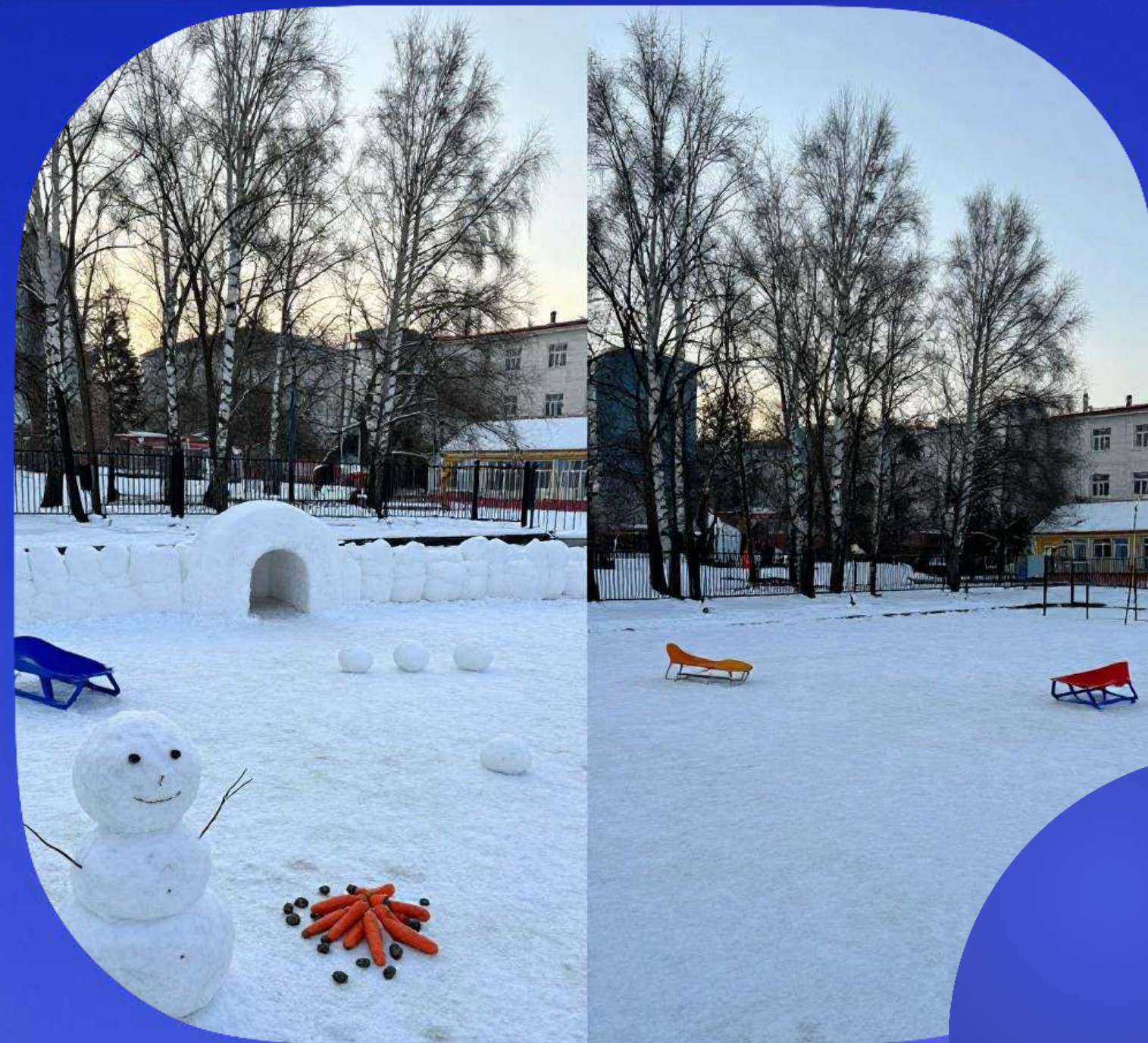
Летом особенно удобны скакалка, бадминтон, классики и мяч. На улице больше пространства, поэтому легче бегать, прыгать и дольше играть без усталости.

Игры по погоде

Надо выбирать игру не только по желанию, но и по погоде. В жару лучше двигаться в тени, а в холод — одеваться тепло и не стоять на месте.

Радость каждого сезона

У каждого времени года есть свои любимые игры. Если менять их по сезону, отдых становится разнообразным, а двигаться хочется даже самым серьёзным ребятам.



Правила безопасности во время игры

1

Проверить место

Перед началом нужно посмотреть, нет ли рядом стекла, камней, луж или лишних предметов. Свободное и чистое место помогает играть спокойно и без неприятных сюрпризов.

2

Одеться удобно

Для игры подойдут удобная обувь и одежда, которая не мешает бегать, прыгать и наклоняться. Слишком скользкая подошва или длинные завязки могут помешать движению.

3

Начать с разминки

Небольшая разминка разогревает мышцы и готовит тело к движению. После неё легче бегать, прыгать и ловить мяч, а риск неловкого движения становится меньше.

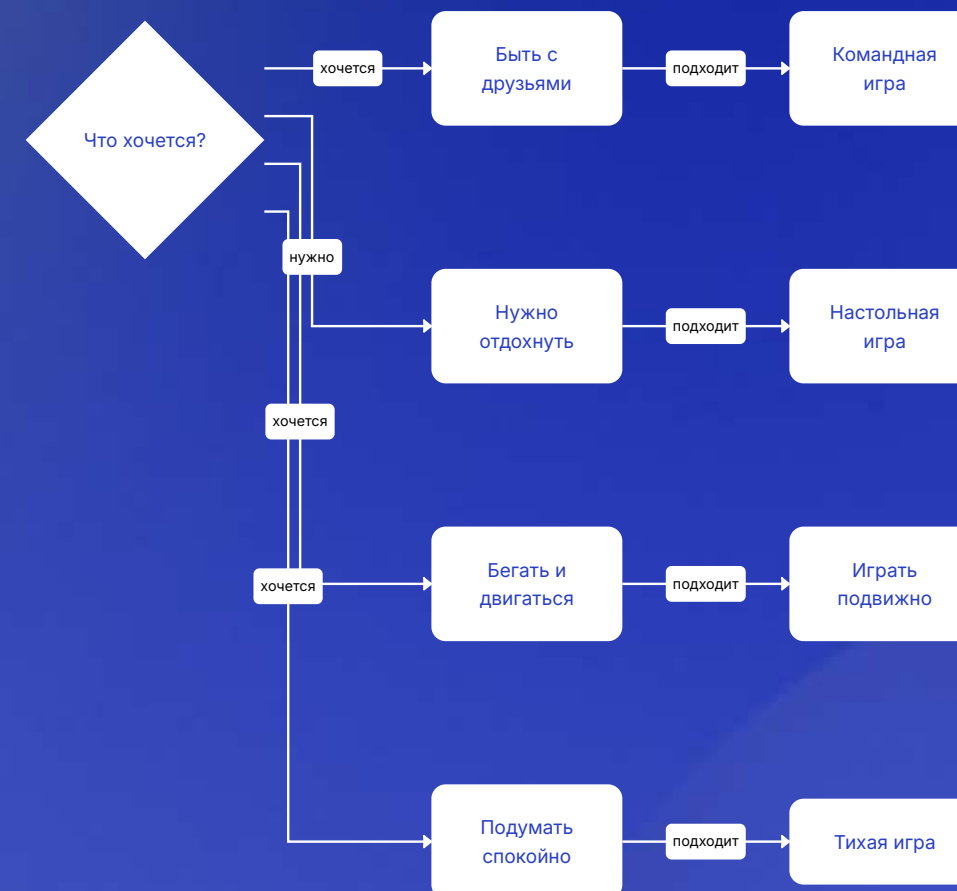
4

Играть осторожно

Во время игры нельзя толкаться, подставлять подножку, брать слишком тяжёлые предметы и играть рядом с дорогой. Если стало больно или закружилась голова, игру нужно сразу остановить.

Игра выбирается по настроению и условиям

Решение зависит от сил, погоды, места и того, чего хочется сейчас: двигаться, думать спокойно, быть с друзьями или просто отдохнуть.



60 минут

ежедневной активности
рекомендует ВОЗ детям и
подросткам, а домашние игры
помогают приблизиться к этому
времени даже в непогоду.

Когда на улице дождь или снег, короткая игра дома помогает не сидеть без движения и не устраивать бег по всей квартире.

Всемирная организация здравоохранения (WHO),
рекомендации по физической активности для детей 5–17 лет

Игра после уроков



Снять усталость

После уроков короткая игра помогает переключиться с чтения и письма на движение. Несколько минут прогулки или мяча бодрят лучше, чем долгие вздохи над тетрадью.

Поделиться энергией

Во дворе можно кататься на велосипеде, играть в мяч или просто бегать с друзьями. Такое движение помогает телу потратить лишнюю энергию и не заскучать.

Спокойно вернуться к делам

После активного отдыха легче делать домашнее задание и слушать взрослых. Ребёнок становится внимательнее, а вечер проходит ровнее и без лишней капризности.

Чему учат правила игры



Честность

Правила напоминают, что в игре нельзя хитрить и менять условия по своему желанию. Когда все играют честно, победа становится настоящей, а спорить почти не о чем.



Внимательность

Чтобы не перепутать ход и не ошибиться, нужно слушать объяснение и следить за происходящим. Это тренирует умение замечать важные детали и быстро реагировать.



Уважение к другим

Игровые правила учат не мешать товарищам, не обижать их и ждать своей очереди. Так ребёнок понимает, что рядом есть другие люди и их тоже нужно учитывать.



Ответственность

Когда ребёнок соблюдает договорённость, он учится отвечать за свои поступки. Это полезный навык не только в игре, но и в школе, дома и в общении.

Почему после игры улучшается настроение

Движение начинается

Во время игры мышцы работают, тело тратит энергию, а мысли о школьной усталости отходят на второй план. Даже несколько минут движения уже меняют самочувствие.

Вечер становится спокойнее

Когда дневная энергия потрачена на полезное движение, вечером легче успокоиться и заснуть. Так игра помогает не только веселиться, но и хорошо отдыхать.

Настроение поднимается

После активного бега или прыжков дети чаще улыбаются, легче общаются и охотнее слушают других. Игра помогает почувствовать себя бодрее и увереннее.

Примеры полезных игр для 3 класса

1 Скорость и реакция

Салки, прятки и эстафеты помогают быстрее бегать, внимательнее следить за движением товарищей и вовремя менять направление. Это хорошие игры для бодрого двора и школьной площадки.

2 Равновесие и ловкость

Классики и скакалка развивают умение удерживать равновесие, точно прыгать и правильно ставить ноги. Такие игры особенно полезны, когда хочется двигаться весело и аккуратно.

3 Память и внимание

Игра «море волнуется раз» учит слушать правила, быстро замирать и помнить нужное движение. Она помогает сосредоточиться и не терять контроль даже в шумной компании.

4 Мяч и эстафеты

Игры с мячом тренируют ловлю, бросок и координацию, а эстафеты учат действовать вместе. В них каждый может проявить себя и поддержать команду.

Игра помогает расти здоровым

Детские игры делают тело сильнее, а характер — добрее. Если в игре есть движение, безопасность и дружеская поддержка, школьник растёт здоровым, весёлым и уверенным в себе.