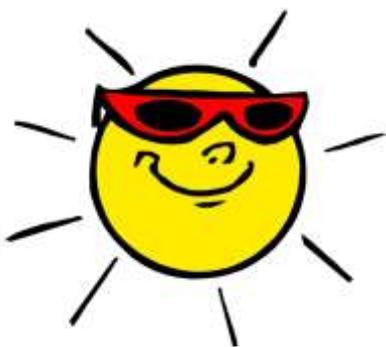


Веселый отдых с детьми на природе



Отправляясь с друзьями на очередной пикник, выезжая на отдых к реке или на дачу, запаситесь несколькими веселыми играми, в которые смогут играть вместе взрослые и малыши. Тогда воскресный отдых не превратится лишь в поедание шашлыка, а станет чем-то большим, настоящим праздником общения родителей и детей, который непременно запомнится. И его захочется повторить

Игры с родителями – неотъемлемая часть развития детей. Польза от этого огромная. Кроме укрепления здоровья и хорошего настроения, совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Малыши придут в восторг, увидев вдруг своего вечно серьезного и занятого папу играющим, например, в чехарду.

Мама, папа, я и мячик

Обычно каждая семья, отправляясь куда-либо на отдых, прихватывает с собой мячик. Но часто он так и проскучает весь день, абсолютно не востребованный. А вы попробуйте для начала поучить детей ловить мяч. Вот, например, такая игра. Все большие и маленькие игроки становятся в круг и начинают перебрасывать по кругу мячик. Темп постепенно нарастает. Если кто-либо из игроков роняет мяч, он выбывает из игры – выходит из круга. Остальные игроки остаются стоять на своем месте. Так, постепенно, расстояние между ними увеличивается, и ловить мяч становится все труднее. Выигрывает тот, кто остался последним. Эта игра – не только веселое развлечение, но и хорошая тренировка ловкости и координации движений. Можно поиграть и чуть иначе. Все игроки стоят по кругу, у двух играющих, стоящих друг против друга, в руках по мячу. По команде игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Тот, у кого окажется два мяча, получает штрафное очко. Можно придумать для него в наказание какое-нибудь смешное задание.



Веселая эстафета

А не устроить ли нам эстафету? Соревноваться можно семьями, обозначив старт и финиш. Сначала мамы и папы преодолевают дистанцию, показывая детворе способ передвижения. А затем пробуют свои силы и малыши. Можно бежать, как лошадка, высоко поднимая колени, можно вразвалочку, как пингвин. Попробуйте пробежаться задом, боком, на четвереньках, попрыгать, зажав мячик между коленями. Проскочите дистанцию верхом на палке. Походите, как паучок, передвигаясь на руках и ногах лицом вверх. Приподнимите ноги ребенка, и пусть он попробует пройти на руках. Соорудите полосу препятствий, где нужно будет пройти по поваленному стволу дерева, пролезть под ветку, перепрыгнуть через ямку

или пенек. А призом для всех станет обед на природе. Ведь после такого активного движения не помешает как следует подкрепиться.

А не пора ли побегать?

В лесу на свежем воздухе можно и побегать. Игра в салочки, или пятнашки, имеет много разновидностей. Вот одна из них, называемая **«Пятнашки с домом»**. В нее хорошо **играть** именно с малышами, потому что им всегда есть, где спрятаться от водящего и передохнуть. На земле нарисуйте палкой два круга. Это дома. Цель водящего догнать и дотронуться до кого-нибудь из игроков (осалить, запятнать). Убегая, можно забежать в круг, где водящий игрока запятнать не может. Игра подвижная и веселая. Только обязательно подстраивайтесь под темп малышей, давая им возможность догнать взрослых. Малышам наверняка придется по вкусу и **игра в «кошки-мышки»**. Это старинная русская игра, очень легкая и веселая. Сначала выбираются двое водящих – кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг и берутся за руки. «Мышка» бежит внутри круга, «кошка» – снаружи. «Кошка» пытается прорваться в круг и поймать «мышку», а игроки пытаются ей помешать, не пропустить. «Кошка» может пробираться в круг любым способом: прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или перелезть через них. Если ей это удалось, игроки быстренько выпускают из круга «мышку», а «кошку» вновь пытаются задержать. Если «кошке» удалось поймать «мышку», выбираются новые водящие. Выберите «мышкой» кого-нибудь из малышей, а «кошкой» – папу. Незабываемое веселье вам гарантировано!
Хорошего вам отдыха и веселых игр!