

## **Игры с детьми на природе в летний период**

**Лето** – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция в выходные дни выезжать в лес, в парк, к водоёму. Такие прогулки очень полезны и познавательны, благотворно влияют на здоровье и организм в целом. Для детей, особенно дошкольного возраста, важно чтобы отдых был увлекательным и наполнен разнообразными играми. Помочь в решении этой задачи могут различные упражнения и игры, а также знакомые с детства спортивные игрушки.

### **СЕКРЕТЫ СПОРТИВНОГО СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА.**

Играйте вместе с детьми - вспомните игры, в которые играли сами, когда были детьми. Научите своих детей своим играм, и поверьте, ребёнок не будет капризничать и досаждать вам желанием вернуться домой и сесть за компьютер. Обязательными составляющими интересного отдыха являются мяч, скакалка и обруч – данные игрушки занимают мало место и их обязательно нужно взять на отдых.

**МЯЧ** - самая любимая спортивная игрушка ребёнка.

Он универсален. И не важно сколько дошкольнику лет – 2 или 7, катать и пинать – одно из любимейших упражнений дошкольника.

Игры и упражнения с мячом: футбол, переброски в парах, вышибало.

**СКАКАЛКА.** Ребёнку 5 лет – значит пора купить скакалку. Некоторые родители ошибочно считают, что скакалка только для девочек. Мальчики не меньше любят прыжки через скакалку. Кроме того, скакалка – хороший тренажёр для развития у детей ловкости и выносливости. Устройте соревнования: кто дольше пропрыгает, кто лучше.

**Игра «Удочка».** Для данной игры достаточно трёх человек, можно больше: ведущий «рыбак» и участники «рыбки». Ведущий встаёт в центр круга, в руках скакалка, сложенная вдвое – главное условие игры: скакалка должна быть мягкой (шнуровая). Игроки становятся по периметру круга. Ведущий начинает раскручивать скакалку вокруг себя. Задача игрока: подпрыгнуть, когда скакалка окажется рядом, чтобы «рыбак» не задел (не поймал) «рыбку». Лучшая «рыбка» превращается в «рыбака».

**ОБРУЧ.** Как только ребёнок уверенно держится на ногах – 2 – 3 года, наступило время купить обруч. Сходите вместе с ребёнком в магазин, пусть малыш сам выберет обруч по цвету.

Первый обруч небольшой – с малышом можно покатать его друг другу, поиграть с ним в машинки – взрослый встаёт в центр обруча, а малыш сзади двумя ручками держится за обруч. Взрослый везёт своего пассажира, потом нужно поменяться ролями: теперь ребёнок превращается в водителя, а взрослый становится пассажиром. Детям постарше нужен большой обруч. С 4 лет ребёнка можно учить крутить обруч, а освоив прыжки через него – ребёнок без особого труда научится прыгать и через скакалку.

А если наши дорогие мамы каждый день отдыха будут и сами прыгать на скакалке, и крутить обруч, поверьте: **НИКАКИЕ СПОРТЗАЛЫ НЕ ПОНАДОБЯТСЯ!**

**ГЛАВНОЕ РЕГУЛЯРНОСТЬ!**

На полянке можно поиграть и поупражняться используя элементы бега, прыжков, лазания. Не забывайте и про упражнения на равновесие – разрешите ребёнку пройти по стволу поваленного дерева или пролезть под ним, перейти через неглубокую яму или неширокую канаву, используя дощечку. Есть валуны. Замечательно!

Поупражняйтесь в перешагивании и перепрыгивании с камня на камень. Устройте старшему дошкольнику полосу препятствия и пройдите её вместе с ним. Конечно, про подстраховку и осторожность не забываем!

## **МЕТАНИЕ**

**На отдыхе очень много возможностей научить ребёнка метать в цель. А какая замечательная игра «Пускать блинчики на воде». Вспомните, как в детстве вы устраивали со сверстниками соревнования, бросая плоский камень по воде, считая сколько раз ваш камень ударился о воду. Научите такому приёму своего ребёнка, поверьте, несмотря на то, что сейчас век компьютерных технологий – дети остаются детьми и им нравятся те же игры, в которые играли мы.**

**Подарите ребёнку детство, то которое было у вас!**

### **Игры нашего детства**

**«Пятнашки», «Выше ноги от земли», «Краски», «Классики», «Пионербол», «Палочка - выручалочка», «Прятки», «Жмурки», «12 палочек», «Резиночка», «Горячая картошка»**