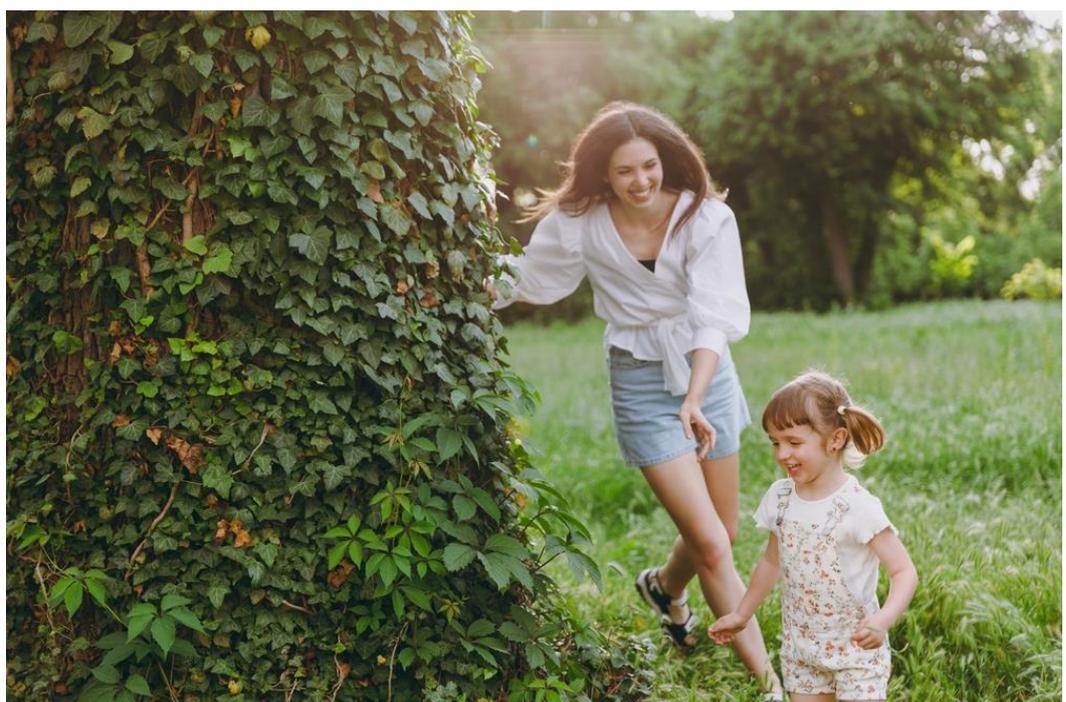


## Всей семьей играем на свежем воздухе

Наступило лето, а это значит, что пришло время для организации совместного отдыха детей и родителей. Кроме укрепления иммунитета и заряда отличного настроения, совместные игры на свежем воздухе прекрасно развивают координацию, память, ловкость, выносливость и внимание ребенка, закаливают юный организм и, конечно же, сближают родителей и детей.

Немного свободного времени, фантазии и веселое настроение и здоровый румянец гарантирован!



**Эстафета.** Место проведения: двор, песчаный пляж, ровная полянка в лесу, парке.



Вариантов проведения несколько:

бег на корточках (верхом на палке, или пингвиньей походкой, высоко поднимая колени);

прыжки вперед (в стороны, на двух ногах, задом наперед, с мячом между коленками);

приподнимите ноги ребенка- пусть он попытается пройти на руках; соорудите из подручных материалов настоящую полосу препятствий, где нужно:

- перепрыгнуть через ямку(покрышки, пенек);

- пройти, удерживая равновесие, по узкой дощечке;

- пролезть под ветку;

- пронести, не уронив, шишку на голове;

- пробраться через логово паука и остаться целым и невредимым (бельевая веревка для имитации паутины вам в помощь).

Разместите на дорожке несколько предметов на одинаковом расстоянии и предложите ребенку добраться до финиша на велосипеде, не касаясь ногами земли.

**Боулинг:** возьмите мяч и несколько пластиковых бутылок. Задача - сбить мячом как можно больше наполненных водой бутылок.



**Уличный твистер** – вам понадобятся краски на водной основе для рисунка на траве кругов, которые со временем смоеет дождь.



Ведущий загадывает участникам цвет кружка и левую/правую руку/ногу, которые необходимо поставить на загаданный круг.

**В поисках сокровищ.** Дети любят приключения. Можно организовать совместный квест с поиском сокровищ на дачном участке или в ближайшем парке.



Заранее нужно подготовить: бумагу или картон с подсказками и загадками, фломастеры; любимые сладости в качестве главного приза.

Кстати, в качестве ориентиров (подсказок) могут быть:

секретные знаки, нарисованные на камне мелом;

ленточка или лоскуток ткани на дереве;

сломанная ветка, воткнутая в землю;

пирамидка из нескольких камней среди травы.

**Меткий бросок.** Задача - забросить мячики в жестяные банки, которые с помощью веревки закреплены на ветке. За точное попадание даётся определённое количество очков. Один нюанс: попасть в цель не так-то просто, ведь банки постоянно раскачиваются.



**Крокодил.** Задача ведущего, используя только жесты, изобразить загаданное слово или предмет.



При этом нельзя шевелить губами, произносить звуки, отвечать да или нет на предположения других игроков, рисовать в воздухе буквы, из которых состоит слово. Время на разгадку - ограничено.

**Поймай, если сможешь.** Для этой игры, похожей на догонялки, понадобятся любого рода возвышенности (деревья, камни, скамейки, турники, качели и прочее).



Водящий должен коснуться других участников, а их задача - ускользнуть из его рук. Если ноги игроков не на земле, они автоматически становятся неприкосновенными. Но находиться больше 30 секунд на одном месте запрещено (дисквалификация и проигрыш), поэтому меняем свое местоположение как можно скорее. Польза игры - развитие смекалки, находчивости и скорости.

### **Гонки стаканов.**



Используйте водяные пистолеты, чтобы продвигать вперед пластиковые стаканы, висящие на верёвках.



Благодаря совместным играм дети чувствуют себя значимыми и любимыми, что позволяет им гармонично развиваться не только физически, но и духовно.

Не ленитесь играть с детьми, не бойтесь показаться смешными или несерьезными, станьте для своего ребенка лучшим другом.



Проводите больше времени вместе, ведь дети так быстро растут... дарите им любовь и внимание, целуйте и обнимайте, говорите ласковые слова, хвалите и поощряйте ребят символическими призами за старания и успехи.

Хорошего вам отдыха и веселых игр!

Информацию подготовила:  
Воспитатель группы № 11  
Ковалева М.Н.