

БЕГОМ МАРШ!

Итак, мы нашли в лесу чудную полянку. Для разминки можно поиграть в простые пятнашки. А можно вспомнить сюжетную игру на основе пятнашек. Представляем, что папа – огромный медведь. Он «спит» под деревом. А мамы и ребятки делают вид, что рвут грибы и поют:

У медведя в бору грибы, ягоды беру. А медведь не спит и на нас рычит.

Корзинка опрокинулась, медведь за нами кинулся!

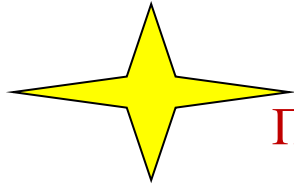
Теперь все разбегаются кто куда, а медведь их ловит. Кого поймал, тот становится медведем.

И С РАЗБЕГА, И НА МЕСТЕ...

Скакалка – простое и доступное, но при этом очень полезное приспособление, развивающее ловкость и выносливость. Захватите с собой на прогулку скакалку, и вы получите прекрасную возможность устроить соревнования по прыжкам.

Пусть мама расскажет дочурке, что во времена ее детства девочки тоже любили прыгать со скакалкой, а папа поведает сыну о том, что спортсмены используют упражнения со скакалкой во время тренировок. А теперь буде прыгать по очереди. Мама покажет, что можно прыгать не только на двух ногах, но и на одной. А папа продемонстрирует чудеса ловкости, успев во время одного прыжка прокрутить скакалку дважды. Если у вас с собой две скакалки, устройте веселую эстафету, передвигаясь на дистанции прыжками. А еще интересно, если мама и папа будут вращать скакалку, а дети прыгать через нее. Только для этого нужна длинная прыгалка. А можно привязать один конец скакалки к дереву, тогда мама может попрыгать вместе со всеми.





ПОИГРАЕМ В «ПЯТНАШКИ»

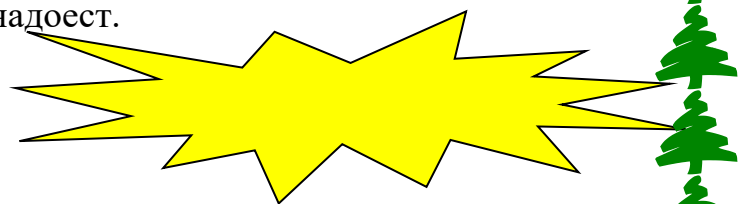
А теперь поиграем в «пятнашки на веревочке». Как ясно из названия, для игры нам понадобится веревка. Привяжем ее к дереву так, чтобы она свободно вращалась, а на земле начертим круг с радиусом, равным длине веревки. Теперь разбросаем внутри круга несколько десятков шишек, поставим папу охранять сокровища. Одной рукой папа держится за веревку, другой старается запятнать маму или малыша, стремящихся собрать шишки.

А вот еще один веселый вариант пятнашек, только бразильский. Называется он «больная кошка». Один из игроков старается запятнать остальных, он изображает «здоровую кошку». Игроки, которых запятнали, должны положить руку точно на то место, до которого дотронулся водящий. Они тоже становятся «кошками», но «больными» и должны помогать водящему в ловле, причем пятнать они могут только свободной рукой. Последний оставшийся игрок побеждает и становится «здоровой кошкой» в следующей игре. А в русской разновидности этой игры, называющейся «щука», запятнанные игроки цепляются паровозиком к водящему и так вместе продолжают игру.

Помните «Сказку об умном мышонке» С.Маршака? Там хорек предлагал поиграть мышонку в «уголки». А что же это за игра? «Уголки» очень любили дети на Руси. Наверняка и вам понравится эта забава. Только нужно еще и бабушку с дедушкой позвать, потому что для игры необходимо пять человек. Размечаем квадратную площадку.

Бабушка с дедушкой и мама с папой занимают каждый свой угол, а малыш водит. По его команде, игроки меняются местами, перебегая из угла в угол. Водящий должен успеть занять освободившееся место. Тот игрок, который остался без угла, становится водящим.

Если вы заметили на полянке пенек, он пригодится нам для следующей игры. Положите на него, пустую пластиковую бутылку. Теперь вся семья расходится на одинаковое расстояние от пенька. По команде, все бегут к бутылке и стараются ее схватить. Самый быстрый, становится победителем. Играть можно до тех пор, пока не надоест.





ПОПРЫГАЕМ?

Бегать, конечно, интересно, а прыгать – еще интереснее. Посоревнуйтесь в прыжках в длину с места. Для этого проведите на земле линию и прыгайте по очереди или все одновременно. Конечно, папа «улетит» дальше всех, но зато у малыша есть, к чему стремиться. А теперь превратимся в лягушат и попрыгаем по кочкам.

Нарисуем 10-12 небольших кругов (мелом на асфальте или палкой на влажном песке). Расскажите малышу, что круги – это кочки. Нужно прыгать двумя ногами одновременно и стараться попасть точно в круг, а иначе лягушонок упадет в «болото». Теперь отправляемся в путешествие по «болоту» друг за другом.

А вот интересная азербайджанская игра, которая называется «чухур» («ров»). На землю на небольшом расстоянии друг от друга кладут две длинные палки или веревки, изображающие ров. Теперь попробуем перепрыгнуть через него. Получилось? А с завязанными глазами?

Такая игра прекрасно развивает чувство равновесия и учит ориентироваться в пространстве. Для малышей «ров» должен быть совсем узким, и их во время прыжка нужно слегка подстраховывать.

А теперь завяжем глаза и отойдем на несколько шагов назад. Получится ли перепрыгнуть с разбега?

А вот еще игра, которая научит прыгать не только в высоту, но и потренирует ловкость и координацию движений. Протяните между двумя деревьями две веревки, чтобы между ними образовалось «окно». Нужно прыгнуть так, чтобы одновременно и нижнюю веревку перепрыгнуть, и под верхнюю «нырнуть». Для малышей «окно» расположите пониже и сделайте его большим. Пусть они для начала не прыгают, а просто пролазят между веревками. А вот папе, можно и через узкую «форточку» прыгнуть. Пусть покажет, на что он способен!

А теперь выберем водящего – «хромую утку». Все прыгают на одной ножке, придерживая другую ногу сзади рукой. «Хромая утка» старается дотронуться до кого-нибудь из игроков. Тот, кого она запятнала, сам становится «хромой уткой». Самые маленькие могут прыгать на двух ногах или просто бегать.



ВЕРНЫЙ ГЛАЗ

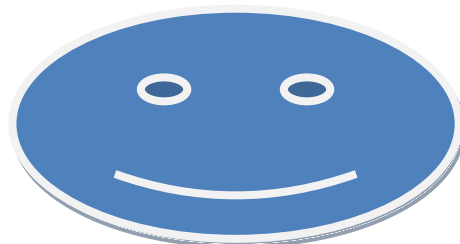
Где же, как ни на природе, поупражняться в метании? Ведь здесь нет опасности, попасть в люстру или разбить любимую мамину вазу. Для этого подойдет подручный материал: камешки, палочки, шишки. Для разминки можно устроить охоту на папу, погнав его немного с шишками на изготовке. Ну а потом приступить к играм по правилам. Выкопайте в земле линию три небольшие ямки на расстоянии одного - двух шагов одна от другой.

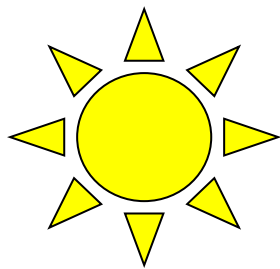
Теперь отойдите от первой ямки на несколько шагов и попробуйте забросить в нее камешек. Если попытка удалась, бросаем по камешку во вторую и третью ямку. Затем повторяем броски в обратном порядке. Промахнулся – уступай место следующему игроку. Чтобы немного сравнять шансы, пусть малыш бросает камешки с близкого расстояния, а мама с папой отойдут подальше. Самый меткий получает приз и почетное звание «Верный глаз».

А вот простая забава, для которой нам понадобится пластиковая бутылка. Рисуем на земле черту в шесть шагов, делаем на ней шесть отметок. Кто посоревнуется в меткости? Мама и малыш? Прекрасно. А папа на этот раз будет судьей. Помещаем нашу бутылку на середину черты, а сами отходим на два шага от ее краев.

Малыш бросает теннисный или другой маленький мячик, стараясь сбить бутылку. Если попал – мишень передвигается на одно деление ближе к меткому стрелку. Теперь мячик бросает мама и, в случае попадания, двигает бутылку ближе к себе. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не приведет мишень к своему концу черты.

Ну а теперь пусть вместе с ребенком поиграет папа, а мама выступит в роли болельщика. Обозначьте линию старта, возьмите в руки по палке. По маминей команде бросаете палки как можно дальше, а затем бежите, но не за своей палкой, а за палкой соперника. Кто первым вернется на старт, тот и победил. Конечно, папа будет размахиваться не очень сильно, чтобы дать малышу шанс его обогнать.





ПИКНИК С ДРУЗЬЯМИ

Если вы отправляетесь на пикник несколькими семьями с детьми, продумайте игры, в которые можно будет поиграть всем вместе. Конечно, поход на природу, костер и поджаривание шашлыка уже само по себе интересное событие для малышей. Но если вы организуете совместную игру взрослых и детей, радости ребятишек не будет границ. И память о таком отдыхе останется надолго и у взрослых, и у малышей.

Родители, дети, бабушки, дедушки становятся в круг. В центре круга – водящий. Все перебрасывают друг другу большой мяч, а водящий старается запятнать того, у кого мяч находится в руках. Это не простая задача, требующая от водящего внимания и быстроты реакции. Кого запятнали, тот сам становится водящим.

А теперь устроим веселую эстафету. Но сначала соберем побольше шишек и сложим их кучкой. Теперь делимся на две команды и выстраиваемся цепочками друг за другом на расстоянии от шишек. По команде, игроки, стоящие первыми, бегут к шишкам, хватают по одной и складывают возле своей команды. После эстафеты все вместе считаем, у кого шишек больше. Можно немного усложнить задание, смешав шишки с камешками. Одна команда будет переносить шишки, другая – камешки.

Веселая игра «домики» наверняка понравится малышам, да и взрослые с удовольствием поиграют в нее. Для игры нужно нарисовать на земле небольшие круги – «домики». Их должно быть на один меньше, чем игроков. Каждый занимает свой домик.

Водящий обходит все домики, собирает игроков за собой в цепочку и уводит их подальше. При этом он приговаривает примерно следующее: «Жили – были гномики, отравились они гулять и оставили свои домики: гномик Маша, гномик Лиза, гномик Олежка. Гуляли они, гуляли и заблудились...» В любом месте рассказа звучит команда: «По домам!» Все, в том числе и водящий, спешат занять домик. Кому это не удалось, сам становится водящим. Эта игра прекрасно развивает внимание.

Наверняка вы и сами вспомните множество веселых игр, в которые играли с друзьями в детстве. Многие из них вполне по силам малышам, нужно лишь слегка упростить правила. Это и «Картошка», и «Выше ноги от земли», и «Бабушка, нитки запутались!» Забыли, как играть в «бабушку»? Не беда, сейчас вспомним. Собираем взрослых и малышей в круг.

Это будет «клубок». Выбираем водящего – «бабушку». Можно на роль водящего и настоящую бабушку выбрать. «Бабушка» отворачивается, а «клубок» держится за руки и «запутывается». Здесь можно переступать через руки друг друга, закручиваться, но соблюдать главное условие: руки не отпускать. Теперь все громко кричат: «Бабушка, бабушка, нитки запутались!» Бабушка должна распутать веселую «кучу – малу» так, чтобы снова получился круг.

Совместные игры на природе не требуют от родителей особых педагогических познаний или специального оборудования. Они легки и естественны, но вместе с тем очень важны для сближения семьи. Игра – замечательный способ пообщаться с малышом, лишний раз продемонстрировать ему свою любовь. Не секрет, что детские воспоминания накладывают глубокий отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека. Сделаем эти воспоминания теплыми и добрыми.



ИГРАЕМ ВМЕСТЕ НА ПРИРОДЕ

ПАПА, МАМА, Я -
ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ !

