

## Мальчишки и девчонки, а также их родители,

### порезвиться на улице вместе не хотите ли?

Наконец-то погода за окном радуется, а ласковое солнышко так и манит поскорее выбежать во двор, устроить семейный пикник на лесной опушке/в городском парке или испечь картошку в золе на дачном участке.

Чтобы ребятня не заскучала от отдыха на свежем воздухе и не потянулась за любимыми гаджетами, организуйте для детей увлекательное времяпрепровождение.

Нет, команду аниматоров с ворохом развлечений звать совсем необязательно (хотя, если очень хочется, то почему бы и нет?!). Лучше отложите насущные дела ненадолго и поиграйте с детьми сами.

Уверены, ваши дочки и сыночки придут в неописуемый восторг, увидев вдруг вечно серьезных и занятых родителей, весело играющих в догонялки или казаки-разбойники. Такой совместный отдых надолго сохранится в памяти и его непременно захочется повторить...

Кроме укрепления иммунитета и заряда отличного настроения, совместные игры на свежем воздухе:

- прекрасно развивают координацию, память, ловкость, выносливость и внимание ребенка;
- закаливают юный организм;
- помогают малышу выплеснуть накопившуюся за день энергию;
- и, конечно же, сближают родителей и детей.

Вам понадобится всего-то немного свободного времени, чуточку фантазии, уютное местечко на природе, минимум «инвентаря» и наш список простых, веселых и подвижных игр. Веселое настроение и здоровый румянец гарантирован!

1. «**Эстафета**» (место проведения: двор, песчаный пляж, ровная полянка в лесу/парке).

Вариаций эстафеты миллион-как говорится, на любой вкус и цвет.

- бег на корточках / верхом на палке / крабьей или пингвиной 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;
  - перешагнуть через ущелье (ямка или трещина в асфальте);
  - попрыгать по кочкам (тротуарная плитка);
  - 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. Веселое настроение и здоровый румянец у детей гарантирован, а вы даже успеете отдохнуть, пока ждете ребят на финише с секундомером.

2. «**В поисках сокровищ**»

Пожалуй, каждый из нас в детстве примерял на себя роль археолога или бесстрашного пирата, мечтающего отыскать какой-нибудь сундук с артефактами или пиастрами?

Настоящая жажда приключений у детей в крови. Тогда почему бы не организовать совместный квест с поиском сокровищ на дачном участке или в ближайшем парке?

Заранее подготовьте:

- бумагу или картон с подсказками и загадками (для младших школьников достаточно 3-5 простых подсказок, а для ребят постарше – побольше и посложнее);
- фломастеры;
- любимые сладости в качестве главного приза.

Кстати, в качестве ориентиров/ подсказок могут быть и:

- секретные знаки, нарисованные на камне мелом;
- ленточка или лоскуток ткани на дереве;
- сломанная ветка, воткнутая в землю;
- пучок травы, выдернутый с корнем и лежащий на дороге;
- пирамидка из нескольких камней среди травы.

3. «**Кто дальше?»**

Вам понадобятся небольшие камешки, еловые шишки, мяч, спортивные кольца (если таковые имеются) - одним словом все то, что найдётся под рукой. Задача - попасть в определенный предмет, дерево, мишень, ведро. Помните: чем дальше от цели стоит игрок, тем интереснее.

#### 4. «Меткий бросок»

Усовершенствованная версия предыдущей игры.

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.

#### 5. «Поймай, если сможешь»

Игра немного похожа на всем известные догонялки. Но для этого формата салок есть одно важное условие - понадобятся любого рода возвышенности (деревья, камни, скамейки, турники, качели и прочее).

#### 6. «Боулинг»

Возьмите несколько пластиковых бутылок и любой мяч. Задача - сбить мячом как можно больше наполненных водой бутылок.

#### 7. «Уличный твистер»

Вам понадобятся разноцветные мелки для рисования на асфальте или краски на водной основе (если готовы рискнуть газоном), которые со временем смоем дождь.

Размер игрового поля и величина цветных кругов зависит от возраста участников. Ведущий загадывает участникам цвет кружка и левую/правую руку/ногу, которые необходимо поставить на загаданный круг.

#### 8. «Дартс с надувными шариками»

Всё, что потребуется, — это приобрести в ближайшем супермаркете воздушные шары и рулон скотча.

Надуваем шары, фиксируем их на доске или стене с помощью скотча, и вот он — шумный и весёлый дартс готов!

В качестве дротика можно использовать негладкий камешек.

Важно!!! Какую бы игру вы не выбрали, обязательно:

- проведите осмотр будущей игровой площадки;
- проверьте необходимый инвентарь на отсутствие повреждений и поломок;
- подберите обувь/одежду, не сковывающие движения и соответствующие погоде;
- подготовьте чистую питьевую воду;
- не лишним будут и йод с бинтом, чтобы обработать возможные царапины или ссадины.

Семейный досуг - это уникальный шанс узнать своего ребенка получше, услышать, а главное – понять свое чадо. Не ленитесь играть с детьми, не бойтесь показаться смешными или несерьезными, станьте для своего ребенка лучшим другом.

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

**Хорошего вам отдыха и веселых игр!**