

Консультация на тему «Подвижные игры летом с семьей».

Отправляясь с детьми на очередную прогулку, 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...

Мама, папа, я и мячик

Обычно, каждая семья, отправляясь в лес, прихватывает с собой мячик. Но часто он так и проскучает весь день, абсолютно не востребованный. А, между тем, кроме хорошо известного всем пляжного волейбола, существует множество других веселых игр с мячом, которые будут по силам детворе. Даже самый обычный футбол доставит малышам много радости. Особенно, если мама выступит в роли вратаря. Попробуйте поучить детей играть в волейбол, хотя для большинства малышей это слишком сложная задача. Для них подойдет игра, где мячик нужно не отбивать, а ловить. Например, такая. 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.

Если у вашей компании есть желание немного подвигаться, сыграйте в замечательную дворовую игру "штандер-стоп". А заодно расскажите малышам, как играли в нее когда-то сами, когда были такими же озорными мальчишками и девчонками. Итак, все игроки стоят посередине ровной площадки или полянки. Водящий подбрасывает вверх мяч, называя имя одного из участников игры. Тот игрок, чье имя назвали, старается поймать мяч, а все остальные разбегаются в разные стороны. Как только игрок поймал мяч, он кричит: "Штандер-стоп!" Все замирают на месте. Теперь новый водящий должен попасть мячом в кого-либо из игроков. Тот, в кого попали, становится водящим. Если бросавший промахнулся, водящим остается он. Играя в эту игру, не забудьте в азарте о том, что с вами малыши. Дайте возможность и им стать равноправными участниками игры. Вызывая ребенка, подбрасывайте мяч не высоко и не отбегайте слишком далеко, чтобы маленькие ручки смогли добросить до вас мячик. Зато какой радостью будут светиться детские глазки! Ведь ничто так не сближает родителей и малышей, как совместные игры. Именно участие в игре взрослого наравне с ребенком, дает малышу возможность почувствовать, что мама и папа - они такие же, как он, им можно доверять.

А вот еще одна занятная игра с использованием мяча. К ветке дерева подвесьте на веревке мяч так, чтобы он почти касался земли (мячик можно положить в сетку, а уже к сетке привязать веревку). Под ним положите несколько мелких предметов (шишек, камешков, спичечных коробков, яблок). Игрок отводит мяч до уровня головы, затем отпускает его и бежит собирать то, что разложено на земле. Нужно собрать как можно больше предметов и вернуться на место, чтобы качающийся мяч вас не задел. В эту игру можно играть по очереди, а потом сосчитать собранные предметы и определить, кто из игроков оказался самым быстрым и ловким. А можно сыграть с малышами в тот же пляжный волейбол, только чуть изменить правила: мячик нужно не отбивать, а ловить. Кто не поймал - садится в центр круга. Его можно "выручить" - попасть по нему мячом.

Веселая эстафета

А не устроить ли нам эстафету? Для нее вполне подойдет ровная лесная полянка, зеленый луг и даже песчаный пляж. 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. Устройте соревнования на самого ловкого члена семьи. Кто сможет, не уронив, пронести шишку на голове? Кто пройдет, не оступившись, по лежащей на земле ленточке или нарисованной на песке извилистой дорожке? Можно провести эстафету и чуть иначе. Делимся на две команды (в каждой команде может быть одна или несколько семей). Мама с папой сцепляют руки "стулом" или "креслицем", на "трон" усаживается малыш, и соревнования начинаются. Каждая семья добегают до условленного дерева, оббегают его и возвращаются к своей команде. Теперь в борьбу вступают только папы. Им выдается по два мяча. Один мяч они ведут перед собой ногами, другой - подбрасывают и ловят. Если какой-то из мячей упал или откатился в сторону, поднимаем его и продолжаем гонку. Прodelывая эти невообразимые упражнения, папы пробегают необходимую дистанцию и возвращаются к линии старта. Теперь наступил черед соревноваться мамам. Они могут, например, преодолеть дистанцию до дерева и обратно, подбрасывая воланчик ракеткой для бадминтона. А для малышей заранее заготовьте кучку шишек. Соревнующаяся детвора бежит к шишкам, берет по одной и возвращается к своей команде. Затем отправляется за следующей шишкой, и так до тех пор, пока все шишки не перекочат к линии старта. Кто принес последнюю раньше - тот и победил. А призом для всех станет обед на природе. Ведь после такого активного движения не помешает, как следует подкрепиться. Если в лесу вам попалось поваленное дерево, устройте вот такую веселую игру. Разделитесь на две команды и встаньте с двух концов ствола. Первые два игрока идут по "мостику" навстречу друг другу. Их задача разойтись на середине ствола, не столкнув друг друга, и перебраться на противоположную сторону. Если кто-то из игроков не удержался, пара выполняет задание сначала. Затем показывают свою ловкость следующие два игрока и т.д. Пусть малыши представят, что это узкий мост над пропастью. Тогда они будут выполнять

задание с особым усердием и азартом. Попробуйте разные способы преодоления препятствия. Например, проходить боком и поддерживать друг друга за руки. Или: один игрок приседает, а другой через него перешагивает.

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.

А как вам пятнашки под названием "корзинки"? Выбираем двоих водящих - пятнашку и убегающего. Остальные игроки располагаются на полянке парами и берутся за руки, образуя кружки-корзинки. Пятнашка гонится за вторым игроком, который, бегая между парами, называет имя любого игрока. Тот, чье имя было названо, убегает, а на его место становится убежавший игрок.

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" бегает 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 быстро выпускают из круга "мышку", а "кошку" вновь пытаются задержать. Если "кошке" удалось поймать "мышку", выбирают новые водящие. Выберите "мышкой" кого-нибудь из малышей, а "кошкой" - папу. Незабываемое веселье вам гарантировано!

Забывтое старое

А давайте поиграем в чехарду! Это очень древняя игра, существующая на Руси более пяти веков. Она развивает ловкость, координацию движений, смелость и силу. Папы становятся на четвереньки, а малыши и мамы, разбегаюсь, перепрыгивают через них, опираясь руками об их спины. Самым маленьким достаточно просто перелезть через папу. А детки постарше могут и прыгать, но первое время их нужно подстраховывать. Очень весело поменяться местами. Прыгаем через мам, а потом через малышей (конечно, опираясь об их спинки чисто символически).

Незаслуженно забытая игра-забава "ручеек" доставит вам массу веселых минут. Играют в нее так. Все игроки, кроме одного, становятся парами друг за другом, пары берутся за руки и поднимают их вверх, образуя коридор. Оставшийся игрок проходит через коридор, по пути забирая с собой кого-нибудь из игроков. Выйдя из коридора, новая пара становится в "хвост" цепочки. А игрок, оставшийся без пары, ныряет в "коридор" и выбирает себе новую пару. Игра продолжается до тех пор, пока не

надоест. Чем быстрее будет "течь" ручеек, тем веселее. А с детворой играть вообще весело, ведь приходится буквально проползать под невысоким сводом детских ручек.

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". Если вы отдыхаете на даче всей семьей, 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 куча-малу, так, чтобы снова получился круг, при этом руки игроков расцеплять нельзя...

А когда уже пора собираться домой (но детворе так не хочется!), организуйте веселую забаву на скоростное обувание. Участие взрослых приветствуется. Начертите палкой на песке круг радиусом около 3 м. Сложите обувь всех игроков в центре круга и перемешайте. По команде "Обувание начали!" игроки бегут в круг, отыскивают свою обувь, надевают ее и возвращаются за границу круга. Кто копался дольше всех, выполняет какое-нибудь задание всей компании. С таким хорошим настроением и уходить с пляжа будет веселее.

Хорошего вам отдыха и веселых игр!