***Игры семейного масштаба***

Веселый отдых с детьми на природе

Отправляясь с друзьями на очередной лесной 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…

Во что играли с вами родители во время прогулок на природе? Этот вопрос, заданный многим моим друзьям, вызвал замешательство. В лучшем случае вспомнили футбол, волейбол, бадминтон. В худшем – ничего. Но те редкие счастливчики, в семьях которых совместные игры на природе были в почете, вспоминают об этом с большой теплотой. ***Игры с родителями*** – неотъемлемая часть развития детей. Польза от этого огромная. Кроме укрепления здоровья и хорошего настроения, совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Малыши придут в восторг, увидев вдруг своего вечно серьезного и занятого папу играющим в чехарду. Как сказано у замечательного психолога В. Леви: «Вспомните, разве сами вы не мечтали о ТАКИХ РОДИТЕЛЯХ? Сколько было надежд, сколько терпеливого ожидания, что когда-нибудь, наконец, откроется этот праздник!.. А потом, не дождавшись… Этот горький осадок, это тайное сожаление, что детство не состоялось…» Для ребенка игра – «единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Так же, как и для взрослых, «единственный способ стать снова детьми, оставаясь взрослыми».

**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 пройтись 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 добегает до условленного дерева, оббегает его и возвращается 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. Проделывая 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 перекочуют 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.

**Шишки, только не на лбу**

В сосновом лесу у вас отыщутся замечательные помощники – шишки. С этим природным материалом, который буквально лежит под ногами, можно придумать множество веселых игр и забав. И даже посвятить одну из семейных прогулок именно шишкам, назвав ее, скажем, «Шишкин праздник». Представляете, просыпаетесь вы в воскресное утро и сообщаете малышу: «Собирайся, мы едем с друзьями в лес на пикник!» «Ура-а-а!» – радостно кричит детеныш. А вы добавляете загадочным голосом: «Сегодня у нас будет Шишкин праздник». Конечно, малыш заинтригован, а, значит, день будет для него полон загадок и неожиданностей. Итак, в какие же игры можно поиграть с шишками? Для разминки устройте охоту на пап, погоняв их немного по лесу с шишками на изготовке. Только не забрасывайте пап шишками слишком сильно – им еще шашлык жарить… А затем можно поупражняться в метании. Где же еще заняться этим, как не на природе? Ведь здесь нет опасности попасть в люстру или разбить любимую мамину вазу. Для этого установите на небольшом расстоянии от детворы ведерко или миску, и пусть тренируются забрасывать туда шишки, пока взрослые занимаются подготовкой костра. А можно устроить соревнование: кто сможет бросить шишку дальше всех или метким попаданием сбить с пенька пластиковую бутылку. Победителю – почетное право первому попробовать шашлык. На некоторое время маленькие шустрики будут нейтрализованы. А вот игра, в которую будет интересно сыграть и детворе и взрослым. Выкопайте в земле в 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 шишку. Если попытка удалась, бросаем по шишке во вторую и третью ямки. Затем повторяем броски в обратном порядке. Промахнулся – уступай место следующему игроку. Чтобы немного сравнять шансы, пусть малыши бросают шишки с близкого расстояния, а мамы и папы – отойдут подальше. Самый меткий получает приз и почетное звание «Верный глаз». 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 и поставим одного из пап охранять «сокровища». Одной рукой папа держится за веревку, а другой старается «запятнать» (дотронуться) до взрослых или малышей, стремящихся собрать шишки. Кто попался – тот выходит из игры или становится «пятнашкой» – заменяет папу на его боевом посту с веревкой. После подвижных игр пришло время немного отдохнуть, посидеть у костра и поиграть в игры спокойные. Положите несколько шишек в непрозрачный пакет и предложите малышам угадать, сколько их там, подсказывая им словами «больше» и «меньше». Кто угадал – проверяет: высыпает шишки и пересчитывает. Или поиграйте чуть иначе: предложите каждому ребенку по очереди определить, сколько в пакетике шишек, пересчитав их на ощупь. Для самых маленьких положите в пакет всего 2-3 шишки. Затем можно поиграть так. Организуйте ребят собрать побольше шишек в кучку. Теперь пусть каждый принесет из кучки столько шишек, сколько сможет донести в двух руках. Пересчитываем добычу. Кто оказался самый «жадный» – тот и победил.

**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 убегавший игрок. 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 все вместе продолжают игру.

Еще одна простая и веселая игра – **«чур у дерева»**. Перед началом игры выберите водящего, используя считалку. Малыши с удовольствием расскажут любимую считалку, выученную в детском саду. Но вы можете удивить их, вспомнив считалки своего детства или познакомив с красивыми народными считалками: Шла машина темным лесом

За каким-то интересом.

Инте-инте-интерес,

Выходи на букву «с».

Бубенчики, бубенчики,

Летели голубенчики

По утренней росе,

По зеленой полосе.

Сели на сарай.

Беги, догоняй! Тот игрок, на кого «попадает» последнее слово, становится водящим. Он встает в центре полянки. Остальные – у деревьев. Каждое дерево, у которого разместился игрок, пометьте яркими ленточками. Только эти деревья будут участвовать в игре. Затем игроки начинают перебегать от дерева к дереву. Задача водящего – занять дерево без игрока. Тот, чье место у дерева занято, становится водящим.

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 перелезать через них. Если ей это удалось, игроки быстренько выпускают из круга «мышку», а «кошку» вновь пытаются задержать. Если «кошке» удалось поймать «мышку», выбираются новые водящие. Выберите «мышкой» кого-нибудь из малышей, а «кошкой» – папу. Незабываемое веселье вам гарантировано!

Забытое 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, разбегаясь, 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.

Даже с небольшой компанией можно затеять игру **«платочек»**. Эта детская игра в семейном исполнении выглядит очень весело. Все игроки садятся на корточки в круг. Водящий бегает у них за спинами по внешнему кругу, держа в руке платочек. Незаметно он кидает платочек за спиной кого-нибудь из игроков. Если игрок этого не заметил, и водящий, сделав круг, коснулся его, он становится новым водящим. Если игрок заметил подброшенный платок, он хватает его и бежит по кругу вдогонку за водящим. Если догнал – водящий остается прежний. Если не догнал и водящий успел сесть на освободившееся место, игрок становится водящим. 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…

**Посиделки у костра**

Набегавшись, напрыгавшись и наевшись шашлыков, самое время передохнуть и посидеть всей честной компанией вокруг костра. Здорово, если кто-нибудь из взрослых играет на гитаре. Тогда можно спеть с малышами несколько песенок. Есть игры, в которые хорошо играть именно так, усевшись в круг. И, несмотря на кажущуюся незамысловатость, они очень полезны для малышей: развивают внимание, учат сосредоточенности. Сыграйте, например, в **«испорченный телефон».** Первый игрок быстро произносит на ухо соседу какое-нибудь слово. Тот, в свою очередь, передает то, что услышал следующему игроку. Когда слово обойдет круг, последний игрок его называет. Очень редко слово соответствует изначальному варианту. А есть похожая игра, которая называется **«ассоциации»**. В нее можно сыграть со старшими дошкольниками. Только сперва доходчиво объясните детворе на конкретных примерах, что такое ассоциации. Итак, первый игрок произносит на ухо соседу слово, а тот должен быстро передать дальше свою первую ассоциацию с этим словом. Скажем, «слон – Африка» или «кофе – черный». Так, от игрока к игроку, слово будет трансформироваться, и конечный вариант может быть весьма неожиданным. А помните милую детскую игру в **«садовника»**? Для нее малышам потребуются некоторые познания в ботанике. Каждый играющий называется каким-нибудь цветком. Водящий говорит: Я садовником родился,

Не на шутку рассердился,

Все цветы мне надоели,

Кроме… тюльпана. Названный цветок должен быстро откликнуться: - Ой!

- Что с тобой?

- Влюблен!

- В кого?

-В розу! Теперь аналогичным образом откликается «роза», и игра продолжается.

**У синей водной глади**

Отдых у воды замечателен уже сам по себе. Сколько радости вызывает у детворы возможность поплескаться, поваляться на теплом песке, построить песчаные замки и вырыть глубокие колодцы и траншеи. Но иногда от всего этого просто-напросто устаешь, и хочется чего-нибудь большего. На пляже тоже можно организовать забавные семейные игры. Например, такие. Заранее объявите друзьям, что на пляже будет проходить «конкурс брызгающих устройств». Пусть каждая семья совместными усилиями изобретет и соорудит оригинальную брызгалку. В жаркий летний денек детвора с удовольствием опробует изобретения, а взрослые выберут лучшие брызгалки в разных номинациях: «Оригинальность», «Дальнобойность» и т.п. Для того, чтобы удержать ребят на берегу и дать им возможность погреться на солнышке, сыграйте в игру «лягушка». Соберите взрослых и детвору, сядьте в кружок. Посередине – водящий с закрытыми глазами (для верности, чтобы не подсматривал, глаза можно и завязать). Игрок говорит: Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

Увидала комара,

Закричала… В этот момент кто-нибудь из сидящих в круге говорит: «Ква-ква!» А водящий должен по голосу отгадать, кто лягушка. Продолжить «лягушиную» тему и согреться после долгого купания вам поможет игра «щуки и лягушата». Выбираем маму или папу щукой, а для маленьких «лягушат» рисуем на песке кружочки-домики. «Лягушата» резвятся на просторе, а с появлением «щуки» прячутся в домиках. Пойманные лягушата становятся щуками и принимают участие в охоте. После каждой охоты два «домика» на песке стираются, и задача лягушат усложняется: теперь им нужно ютиться в одном маленьком домике по несколько человек. 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!**