**Простые забавы**

Для подвижных игр лучше всего подойдёт лесная полянка, но можно отправиться и в парк. Только не думайте о том, как посмотрят на вас окружающие. Что важнее для вас: мнение совершенно незнакомых людей или ваши дети? Отбросьте комплексы и играйте все вместе.

**Для разминки** побегайте “змейкой”. Встаньте друг за другом, крепко взявшись за руки. Ведущий бежит вперёд, увлекая за собой всех играющих. Он делает повороты, зигзаги, оббегает вокруг деревьев… Малышам это доставит огромное удовольствие. Для юных любителей техники игру можно назвать “паровозиком”. В классическом варианте, который подойдёт деткам постарше, цель ведущего – “укоротить” змейку. Кто не удержался, разжал руки – выходит из игры

**Ещё одна простая и весёлая игра – “Чур у дерева”.** Перед началом игры выберите водящего, используя считалку. Малыши с удовольствие расскажут любимую считалку, выученную в детском саду. Но вы можете удивить их и своими стишками:

Я купил себе дуду,

Я на улицу пойду.

Громче дудочка дуди,

Мы играем ты води.

Итак, водящего выбрали . Он становится в центре полянки. Остальные – у деревьев. Затем игроки начинают перебегать от дерева к дереву. Задача водящего – занять дерево без игрока. Тот, чьё место у дерева занято, становится водящим.

**Вы наверняка играли в детстве в “рыбака и рыбку”.** Для этой игры понадобится скакалка. Все игроки становятся в круг, водящий – в середину круга. На роль водящего подойдёт папа, а каждый игрок может назваться какой-нибудь рыбкой. “Рыбак” начинает вращать скакалку, что бы она скользила по земле и описывала круги под ногами играющих. “Рыбки” стараются перепрыгивать через скакалку. Тот, кого “поймали”, становится водящим или выходит из игры.

**А вот забава с обычными воздушными шариками**. Сначала их нужно частично заполнить водой, надуть и привязать к ним верёвки. Каждый наматывает верёвку себе на запястье, оставляя примерно полметра от шарика до руки. Теперь игроки размахивают своими шариками, стараясь задеть шарик противника так, что бы он лопнул, но что бы его собственный шарик остался целым. Победителем становится игрок с уцелевшим шариком.

**А не устроить ли нам весёлую эстафету?** Показывайте малышу разные способы передвижения, а он пусть повторяет за вами. 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 ребёнка, 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 пенёк.

**Устройте соревнования на самого ловкого члена семьи**. Кто сможет, не уронив, пронести шишку на голове или картошку в ложке? Кто пройдет, не оступившись, по лежащей на земле ленточке или нарисованной на песке извилистой дорожке? Кто сможет забросить больше шишек в ведёрко или вырытую в земле ямку? Не забудьте про весёлые призы. Хотя уже одно общение с любимыми мамой и папой – лучшая награда для малыша.

**Прятки, салочки**

**Ну кто же из детишек не любит играть в прятки**? Это простая и увлекательная игра, называемая в старину “хоронушки”. Правила классических пряток известны всем.

 А может вам придётся по вкусу вариант игры, называемый “сардины”? Прячется один игрок. Все остальные закрывают глаза и считают до 30 (если малыши не умеют считать, можно всем вместе рассказать какой-нибудь стишок). После этого каждый поодиночке идёт искать прячущегося. Все, кто его находит, прячутся вместе с ним. Тот, кто последним находит место, где прячутся все игроки, становится водящим.

**Игра в салочки, или пятнашки**, тоже имеет много разновидностей. Вот одна из них, называемая “пятнашки с домом”. 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 весёлая. Только не забывайте, что малыши легко устают. Чередуйте быстрые игры с более спокойными. И обязательно подстраивайтесь под темп малыша, давая и ему возможность вас догнать.

**Игры с мячом**

Игр с мячём существует великое множество. 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. Сначала просто побросайте друг дружке мяч. Пусть малыш хорошо научится его ловить.

**Ещё лучше – поиграть в “съедобное-несъедобное**”. Бросаете ребёнку мячик и говорите, например : “Конфета!” Если это можно съесть – малыш мяч ловит, если нет – отбивает. Обязательно меняйтесь местами с сыном или дочкой. Теперь ребёнок бросает вам мячик и называет предметы, а вы ловите или отбиваете. Это очень полезное занятие и для тренировки координации движений, и для развития мышления.

Чем ещё можно заняться? **Устроить игру в боулинг** прямо на лесной опушке. У вас нет кеглей? Не беда. Их с успехом заменят пластиковые бутылки. Насыпьте в них немного песка или налейте воды для устойчивости и сбивайте небольшим мячиком.

Многим деткам нравятся игры с завязанными глазами. Положите мяч в нескольких шагах от малыша. Завяжите крохе глаза и пусть он попробует подойти к мячу и попасть по нему ногой. Это упражнение полезно для развития чувства равновесия.

А вот ещё одна занятная игра с использованием мяча. К ветке дерева подвесьте на верёвке мяч так, что бы он почти касался земли. Под ним положите несколько мелких предметов. 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, что бы качающийся мяч вас не задел.

**Забытое старое**

**Ещё одна игра для всей семьи под названием “Дедушка-рожок”.** Именно так мы будем называть водящего (например, папу). Нарисуйте на земле два дома для играющих и кружком в стороне – дом “дедушки-рожка”. Начинается игра. Водящий спрашивает: “Кто меня боится?” Все громко отвечают: “Никто!” - и перебегают из одного дома в другой. Да ещё и водящего дразнят:

Дедушка-рожок,  
Съешь с горошком пирожок!

Папа выбегает из своего дома и ловит маму и малышей. Кроху поймать легко, маму сложнее, поэтому и скорость должна быть разной. Пойманный становится “дедушкой-рожком”…

*И это далеко не всё, во что можно поиграть. Добавьте к этому бадминтон, прыжки на скакалке, игры с летающей пластиковой тарелочкой, и радости малышей не будет границ. Придумайте вместе новую игру или поменяйте правила старой. Пригласите с собой на прогулку друзей, тогда играть будет ещё интересней и веселее… И, может быть, уже не будет для вас проблемой, как же провести следующие выходные?..*