

## **Игры с детьми на отдыхе в летний период**

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

### **Игры с мячом**

#### **«Съедобное – несъедобное»**

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» – оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

#### **«Назови животное»**

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

### **«Догони мяч»**

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

### **«Проскачи с мячом» (игра-эстафета)**

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

### **«Выбивала»**

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение.

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий». Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

## **Летние виды спорта для детей**

Теплое время года предоставляет неограниченные возможности для спортивного воспитания. Бегать, резвиться, наслаждаться летними деньками – это ли не полноценный отдых во время каникул? А если он еще и развивает физически – можно ли желать большего? Проблемы с выбором летнего вида спорта для детей вряд ли возникнут, ведь их достаточно много: футбол, баскетбол, волейбол. Все эти командные игры учат малыша не только выносливости, но воспитывают в нем навыки взаимодействия в коллективе. Нужно учесть единственное: несмотря на стремление к равноправию,

некоторые ограничения для представительниц прекрасного пола в этих видах спорта все же существуют.

- Девочкам лучше отдавать предпочтение **волейболу или баскетболу**,
- а вот **футбол** все-таки изначально считается мужским занятием.

Если говорить о профессиональных тренировках, то начинать их можно уже с 5 лет;

- **Велоспорт.** Ездить на двухколесном друге дети любят с самого раннего возраста. Это не только весело и занимательно, такая двигательная активность благотворно влияет на абсолютно все системы организма.

Правда, нужно быть готовыми к тому, что велоспорт травмоопасен, потому не забудьте подготовить ребенка, обеспечив его защитной экипировкой;

- **Теннис.** Дети, занимающиеся этим элитным видом спорта, хорошо развиваются физически, имеют отличную координацию и ловкость.

Кроме того, регулярные занятия способствуют развитию такого полезного для жизни качества, как умение ставить перед собой цель и настойчиво ее добиваться. Да, направление это нельзя назвать дешевым, и халатно относиться к нему не получится, ведь тренироваться придется не менее 2-3 раз в неделю. Кроме того, нужно учесть один нюанс: в последнее время медицина стала негативно относиться к занятиям теннисом теми детьми, у которых есть проблемы с осанкой.

Определяясь, каким видом спорта заняться ребенку, не забывайте о мнении самого малыша. На чем бы он ни остановил свой выбор, польза для детского здоровья будет огромной. Важно, чтобы вашему чаду нравились тренировки.

Не стоит забывать старую истину: успеха добивается только тот, кто занимается любимым делом.

Желаем вам хорошего семейного отдыха!