

## ***Как активный семейный отдых сделать интересным и запоминающимся***

Для заботливых родителей важно, чтобы дошкольник в семье рос жизнерадостным, здоровым, подвижным. В тех семьях, где детей любят, стараются уделить им внимание, провести с ними, как можно больше времени. Чтобы общение с дошколятами было увлекательным и разнообразным, на помощь родителям приходят активные игры. Они, как правило, бывают с движениями, набором несложных правил, доступными сюжетами, знакомыми персонажами. Они должны быть интересны и понятны как детям, так и взрослым.

Как правильно подобрать игры для досуга? Лучше всего подойдут подвижные, так как они дают возможность дошкольнику любого возраста отработать двигательные навыки, приобрести новые умения в перепрыгивании, беге, катании на велосипеде, прыжках через скакалку, ловле и бросании мяча. Дети дошкольного возраста много двигаются, и такие игры помогут удовлетворить их потребности в движении.

Родители при подборе активных игр должны учитывать индивидуальные особенности ребенка, состояние здоровья, возраст. Важно учитывать место, где предполагается играть с дошкольником. Если это будет происходить в помещении, то нужны игры, с ограничениями в беге, прыжках, действиями с мячами. На улице больше возможностей для игр с движениями. Поэтому развлечения на природе могут носить соревновательный характер, командную организацию. Что делать, если семья малочисленная? На природе или на даче можно посоревноваться всем членам семьи, пригласить соседей, друзей, у которых в семьях растут дошкольники.

Активный отдых с детьми предполагает, что вся семья проводит свободное время вместе. Для того чтобы общение было интересным и разнообразным, родителям полезно будет познакомиться с развлечениями для детей, которые они могут организовать вместе. Их можно подразделить на подвижные игры в природе и городские подвижные игры.

В забавах и развлечениях на природе можно использовать всевозможные предметы и игрушки: мячи, скакалки, кегли, воланчики – все будет уместно на отдыхе. Так как во время семейного досуга командные игры организовать достаточно сложно из-за небольшого количества участников, можно предложить следующие развлечения с предметами.

### ***Игра «Съедобное-несъедобное»***

Известная игра «Съедобное-несъедобное» интересна и полезна всем детям, начиная от 3 лет, так как может решать сразу несколько задач: развиваются навыки игры с мячом, одновременно надо вспомнить название предметов. Ведущий (лучше, если на первых порах это будет взрослый) стоит напротив малыша и кидает ему мяч, при этом произнося какое-либо слово. Если оно обозначает продукт (съедобное), то кроха ловит мяч, если – предмет, то ловить не надо. Когда правила игры будут освоены, взрослый и ребенок могут меняться ролями.

### ***Игра «Мяч в полете»***

Если дошкольнику уже 5 лет, он хорошо владеет мячом, можно всей семьей поиграть на лужайке в подвижную игру «Мяч в полете». Все члены семьи встают в импровизированный круг, в центре которого находится водящий. По его сигналу мяч начинают перебрасывать друг другу, стараясь, чтобы он пролетел через центр. Водящий (пока это будет папа, старший брат, сестра) старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему это удалось, водящим становится игрок, у которого забрали мяч. В этой игре уже присутствует соревновательный элемент, который так важен для дошкольника.

### ***Игра «Казак-разбойник»***

Очень нравится детям народная игра-забава «Казак-разбойник», в которую играли еще наши прадеды. В семье, наверняка, не будет необходимого числа участников, но даже, если там есть 2-3 детей возрастом от 4 лет, то игра состоится. Взрослые и дети делятся на «казаков» и «разбойников». Игроки – разбойники прячутся в укромном месте. Но обязательное правило – отметить свой маршрут мелками на асфальте или любыми подручными средствами (палочками, ветками, листьями). Игроки – казаки по оставленным меткам должны обнаружить разбойников. Потом можно поменяться ролями. Действие захватывает детей, потому что есть насыщенный сюжет, в отличие от обыкновенных прятков.

### ***Игра «Жмурки»***

Еще одной увлекательной забавой могут стать «Жмурки». Это развлечение доступно детям всех возрастов, начиная от 3-4 лет. Оно веселит их, дает возможность установить более тесные контакты старших с младшими,

разнообразит общение детей и родителей. В классическом варианте ведущему (на первых порах взрослому) завязывают глаза, раскручивают его, а потом хлопками или возгласами привлекают его внимание. Ведущий по звуку старается определить местонахождение участников и поймать какого-нибудь игрока. Потом на ощупь узнать, кто это. Как вариант, можно использовать колокольчик, который передается от участника к участнику.

### ***Игра «Колечко»***

«Колечко» – также старинная забава, в которую с удовольствием играют современные дети. Правила заключаются в том, что участники рассаживаются рядком и делают ладони лодочкой. Ведущий держит в такой же лодочке «колечко» (маленький предмет). Затем он идет вдоль играющих и делает вид, что кладет колечко кому-то в руку. Надо сделать так, чтобы играющие не догадались, кому же, действительно, попало колечко. Затем он быстро произносит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко! ». Тот игрок, у которого оказалось колечко, должен быстро выбежать из ряда, а остальные – задержать его. Если игроку удалось убежать, он становится водящим.