



### **«Все на прогулку»**

Как часто в череде бесконечных дел, мы не находим время чтобы просто пообщаться с ребенком, провести с ним несколько часов. Часто складывается ощущение, что дети и родители, как будто находятся на разных берегах реки. Чтобы услышать друг друга приходится «кричать». Так рождаются упреки, недопонимания, критика, неоправданные ожидания. Река становится всё шире, и всё труднее «докричаться» друг до друга.

Совместная прогулка с малышом прекрасная возможность наверстать упущенное и восстановить гармонию отношений. Ведь сделать прогулку полезной, интересной, развивающей несложно.

Как организовать прогулку с ребенком?

Пусть ваша прогулка включает в себя наблюдение и беседу, игры и время для общения с детьми. Вот несколько игр, в которые можно поиграть с ребенком во дворе.

#### ***1. У медведя во бору***

Цель: Развитие внимательности, скорости реакции, бега, правильности речи.

Описание: Вы с малышом (детьми) договариваетесь, где находится берлога медведя, а где дом человека. Расстояние между ними должно быть достаточно большим. Затем распределяете роли и начинаете игру. Человек и медведь занимают исходные позиции. Человек выходит из дома и выполняет движения, имитирующие сбор ягод и грибов, произнося слова стихотворения: — » У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, Всё на нас глядит».

Как только заканчиваются слова, медведь выскакивает из берлоги. Его задача поймать человека. Задача человека – забежать в свой дом.

## *2. Игра в мяч — Я знаю*

Цель: Развитие умения бросать и ловить мяч, эрудиции, речи, пополнение словарного запаса.

Описание: Бросаете друг другу мяч, произнося по очереди по слову на бросок: — «Я знаю пять имен мальчиков (имен девочек, названий растений, названий городов, названий рек и т.п.) Далее перечисляются так же по очереди соответственные имена или названия. Проиграл тот, кто не сумел поймать мяч или не успел произнести нужное слово.

## *3. Игра в мяч — Десятки*

Цель: Развитие ловкости, умения бросать и ловить мяч.

Описание: Это облегченный вариант дворовой подростковой игры. Понадобится ровная стена и удобная площадка возле нее. Задача каждого игрока пройти 10 этапов. Упражнения выполняются до первой ошибки, затем право бросать мяч переходит к следующему игроку.

Десятки. Бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, и поймать. Повторить 10 раз.

Девятки. Бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, затем об пол, и поймать. Повторить 9 раз.

Восьмерки. Бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, успеть сделать один хлопок ладонями и поймать мяч. Повторить 8 раз.

Семерки. Бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, затем два раза об пол, и поймать. Повторить 7 раз.

Шестерки. Покатить мяч по земле так, чтобы он докатился до стены и покотился обратно, и поймать его. Повторить 6 раз.

Пятерки. Нужно бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, успеть сделать два хлопка и поймать мяч. Повторить 5 раз.

Четверки. Бросить мяч так, чтобы он ударился об стену, затем об пол, успеть сделать один хлопок ладонями и поймать. Повторить 4 раза.

Тройки. Встать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, прокатить мяч по земле между ног так, чтобы он докатился до стены и покотился обратно, и поймать его. Повторить 3 раза.

Двойки. Бросить мяч из-под ноги так, чтобы он ударился об стену, затем об пол, и поймать. Повторить 2 раза.

Единицы. Бросить мяч из-под ноги так, чтобы он ударился об стену, и поймать.

#### **4. Найди клад**

Цель: Развитие смекалки, внимательности, упорства.

Описание: Ведущий заранее прячет «клад» во дворе, например, конфеты, хорошо запомнив место. Кроме того, необходимо придумать записки-подсказки, которые тоже спрячутся в разных местах. Причем, в каждой записке содержится указание, как найти следующую.

#### **5. «Наступалки»**

Цель: Развитие реакции, ловкости.

Игроки стремятся наступить на ногу соперника, при этом уберечь свои ноги.

#### **6. «Полет совы»**

Очень динамичная игра для детей разного возраста. Дайте ребятам задание – выбрать место, где будет дупло совы, и ведущего, который будет исполнять роль ночной птицы. Сова прячется в своем уютном гнездышке и произносит слово «день». Участники игры начинают «летать», размахивая руками, словно крыльями. Ведущий неожиданно говорит: «Ночь». В этот момент дети должны замереть в той позе, в которой они «летали». Сова покидает дупло и важно прохаживается между ними. Главное правило – не шевелиться! Кто его не соблюдает, того сова забирает с собой. Как только она скрывается с добычей и произносит слово «день», участники игры опять начинают «летать». Сколько «выходов» будет у совы, решайте сами. Можно играть до тех пор, пока в дупле не окажется, например, пять участников. Не забывайте, что дети быстро устают от однообразия. Как только оговоренное количество пойманных совой птичек будет в гнезде, выбирайте другого ведущего и начинайте игру заново.

