**Подвижные игры  на свежем воздухе  для всей семьи.**

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».

Подвижные игры – один из самых замечательных способов для ребёнка развить свою двигательную активность, координацию движений, ловкость, выносливость. Большинство подвижных игр – это практически народное достояние, в каждом доме они передаются от родителей детям. Но в семейную копилочку подвижных игр можно добавить и кое-что новенькое.

Подвижные игры с детьми на природе порадуют не только самих детей, но и их родителей. Выезжая всей семьёй на пикник, можно устроить целые «весёлые старты», а потом дружно скушать «призы». В подвижные игры можно играть и вдвоём-втроём, но, конечно же, чем больше игроков – тем веселей проходит игра. В какие же подвижные игры можно поиграть с детьми на природе?

Одна из самых знаменитых и любимых во всем мире подвижных игр – **прятки.** Какова бы ни была разновидность пряток, суть этой игры всегда одна: выбирается водящий, он с закрытыми глазами отсчитывает определённое количество времени и начинает искать спрятавшихся. Если водящий кого-то находит, то он должен первым добежать до «дома» и дотронуться до него. «Домом» может быть стена, дерево и т.д. В разных версиях этой игры, участники могут всё время «перепрятываться», чтобы водящий их не нашёл.

**Пятнашки, салочки, ладки** – у этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, то есть «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» - тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.

**Чехарда** – замечательная подвижная игра, в наше время слегка подзабытая. Водящий находится в согнутом положении, задача остальных участников – перепрыгнуть через него. По мере игры сложность возрастает – водящий постепенно выпрямляется. Кто ошибется в прыжке – становится новым водящим.

Игра детства для многих из нас – **"вышибала".** Выбираются два водящих, они становятся по разные стороны игровой площадки. Игроки на площадке – «зайцы». Задача водящих – мячом выбить как можно больше «зайцев» с поля. Вносят в игру разнообразие дополнительные элементы. Определённые подачи оглашаются особыми. Например, «жизнь» (такой мяч можно ловить), «бомба» (все «зайцы» должны присесть). «Заяц», который дольше всех продержался – побеждает.

Всевозможные **эстафеты** – неисчерпаемый источник веселья. Эстафета – командная игра, обычно участвуют две команды по 4-6 человек. В зависимости от возраста детей уровень сложности эстафет может быть разным. Например, можно по очереди проходить «полосу препятствий», чья команда быстрее – та и объявляется победителем. Если усложнить задачу, например, прыгать в мешке, без помощи рук переносить какой-нибудь предмет, наполнять маленькой чашкой большой сосуд – игра станет ещё интереснее.

Разные вариации игры **"третий лишний",** конечно же, подойдут для нечётного количества игроков. Обычно в этой игре дети парами становятся в круг, а два водящих – догоняющий и убегающий – бегают вокруг этого круга. Убегающий может быстро занять место впереди одной из пар. Тогда тот участник пары, который остался лишним становится на место убегающего. Догоняющий остаётся прежним. Если догоняющему удастся поймать убегающего – то они меняются ролями.

Игра **"Волшебное слово",** в западных странах более известная как «Саймон сказал», ориентирована на внимательность детей. Ведущий становится в круг, который образуют остальные участники. Игроки выполняют команды ведущего, но только в том случае, если он сказал «волшебное слово», например, «пожалуйста» или «Саймон сказал». Если команда была дана без этого слова, её выполнять не следует. Игроки, которые ошиблись – выбывают.

**"Море волнуется раз..."** - тоже очень весёлая игра из нашего детства. Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по площадке, изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского животного и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Тогда выбранный игрок должен изобразить, кого именно он показывает. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок.

**"Красная шапочка, белое перо"** - наверняка многие помнят эту подвижную игру. Участники делятся на две команды, поровну. Каждая команда сплетает руки – становится «цепью». Команды становятся на некотором расстоянии друг напротив друга. По очереди команды вызывают игроков из противоположной команды: «Красная шапочка, белое перо, вызываю (имя игрока) и больше никого!». Вызванный игрок должен подбежать к вызвавшей его команде и попытаться с разбегу «разорвать цепь». Если ему это удаётся, то он забирает с собой одного игрока (того, на ком «разорвалась цепь»). Если нет – то он остаётся в команде противников, а его команда пропускает ход. Побеждает команда, в которой к окончанию игры останется больше участников.

**"Рыбак и рыбки"** - игра для "попрыгунчиков". Для этой игры нужна скакалка. Водящий становится в центр круга, образованного остальными участниками. Диаметр такого круга – по длине скакалки или чуть меньше. «Рыбак» вращает скакалку так, чтобы она скользила по земле и описывала круги под ногами играющих. Участники-«рыбки» должны перепрыгивать через скакалку, чтобы не «попасться на удочку». Попавшаяся «рыбка» становится «рыбаком». Водящий может усложнять задачу, постепенно приподнимая скакалку и заставляя игроков подпрыгивать всё выше.

**"Следопыт"**

Отправляясь на прогулку, прочитайте сказку про Винни-Пуха, который выслеживал неведомого зверя, а в итоге оказалось, что он ходил по своим собственным следам. Предложите ребенку самому стать следопытом. Для начала научите его оставлять четкие следы ножек на снегу, затем попробуйте отличить свой след от чужого, найти мамины и папины следы, проследить свой путь по оставленным следам, «спрятать» свои следы, шагая за мамой след в след.

На следующей прогулке научите малыша находить следы зверей и птиц, попросите его пофантазировать, кому принадлежит тот или иной след, расскажите и покажите, как выглядят следы различных животных.

**«С кочки на кочку»**

Очень важно научить ребёнка управлять своим телом и упражнять его в основных видах движений.

Гуляя во дворе или в парке, очертите прутиком на площадке большой круг -это болото. На болоте много кочек- кружков (диаметр ЗО-3см), расположенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок. Игру можно повторить 3-4 раза.

**«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.

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.

**«Кошки-мышки»**

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!

Существует ещё огромное количество весёлых и захватывающих подвижных игр. А если проявить фантазию и немного изменить стандартные правила известной игры, то можно получить абсолютно новую, ещё более интересную!

***Весёлых Вам игр на свежем воздухе!***