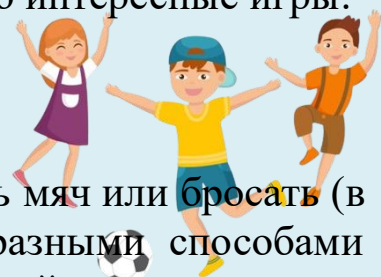


Проведём выходной день вместе!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребёнком интересно и увлекательно. Один из способов мы рассмотрим подробнее.

Продумываем небольшой сценарий совместного выходного. Обязательно включаем весёлую утреннюю гимнастику, полезный завтрак, прогулку с играми. Вероятней всего, прилегающая территория к дому уже изучена. Выберите другой район города или парк, нарисуйте красивую карту. Во время следования по маршруту вместе с ребёнком отмечайте достопримечательности района (памятники, деревья, фонтаны). Не забудьте запастись термосом с чаем и бутербродами. Можно положить в рюкзак скакалку и мяч. Обязательно поиграйте с ребёнком в простые, но интересные игры:

С МЯЧОМ



«Тебе – мне»

Из разных положений (присед, стоя) катать мяч или бросать (в зависимости от возраста детей) друг другу разными способами (двумя руками, поочерёдно правой и левой рукой, от плеча, из-за головы)

«Карусель»

Из положения стоя спиной друг к другу передавать мяч из рук в руки.

«Хлоп – скок»

Игроки встают напротив друг друга на расстоянии от 2-3 метров. Бросают мяч от груди двумя руками с ударом об пол, можно начертить круг.

«Арка»

Первый участник с мячом стоит спиной ко второму, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, прокатывает мяч назад между ног. Второй участник ловит мяч, затем оба переворачиваются и повторяют упражнение.

«Жонглёр»

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Можно посоревноваться «Кто выше».

«Мюнхгаузен»

Прыжки с мячом. Мяч зажат между коленями, руки на поясе.

СО СКАКАЛКОЙ

«Змейка»

Эта игра для самых маленьких, кто ещё не умеет перепрыгивать через скакалку. Бросить скакалку впереди себя и по получившейся фигуре идем ногами. Задача – пройти всю "змейку" до конца, не сходя с неё.

«Часы»

Двое заранее выбранных игроков вертят скакалку и произносят «Часы пробили – раз». Игрок прыгает через скакалку один раз. Те игроки, которые вертят скакалку, произносят «Часы пробили - два и т.д.». Игрок прыгает столько раз, сколько пробили часы. Если игрок собьётся при прыжках или ошибется в счете, он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков — прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

«Самый гибкий»

Скакалку натягивают между двумя устойчивыми стойками или деревьями на высоте груди играющих. Игроки проходят под ней, выгибаясь назад и стараясь не задеть скакалку. Каждый раз, когда игроки проходят под скакалкой, она опускается ниже на 10 см. Участник, задевший скакалку, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

Еще один вариант – отправиться всем вместе на велосипедную прогулку.

Если на улице зима, можно поехать в парк кататься на лыжах или санках. Кроме того, можно весело провести время на катке.

От этой прогулки можно почерпнуть много интересного – столько новых и красивых мест и, к тому же, получить хорошую зарядку для мышц.

Выходной – это прекрасная возможность для более длительного общения родителей и детей. Отлично проведенные выходные не только способствуют сплочению всех членов семьи, но и помогают понять ребёнку, как он важен для родителей.

