

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 439 комбинированного вида»

**Сценарий педагогической мастерской
для сотрудничества с родителями в ДОУ:**

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «НЕБОЛЁЙКА!»

Для детей среднего возраста

*Верно,
заведующий МАДОУ г/с № 439 ДОУ
Е.Н. Понуркина* Автор сценария:

Безгачева Виктория Петровна
инструктор по ФК
I кв. категория

Новосибирск 2018г.



Актуальность

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только дошкольный возраст это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

В настоящее время во всем мире особую настороженность вызывает состояние здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Именно поэтому сейчас главной из социальных проблем становится проблема укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения.

Причиной таких проблем является недостаточная осведомленность родителей дошкольников о важности физического воспитания. Сниженная физическая активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня – это сегодняшняя негативная статистика по образу жизни семьи. Только вместе мы можем изменить ситуацию к лучшему и добиться положительных результатов.

Цель: формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через сотрудничество с педагогами ДОУ и родителями.

Задачи:

- 1) донести до детей и их родителей знания об основах здорового образа жизни, о способах укрепления здоровья и гигиене;
- 2) научить детей и их родителей элементарным правилам сохранения здоровья;
- 3) формировать у детей и их родителей положительное отношение к здоровому образу жизни;
- 4) вырабатывать у детей потребность в физических упражнениях и подвижных играх;
- 5) создать атмосферу радости и хорошего настроения;

- б) сплотить детско-родительское сообщество для дальнейшего сотрудничества.

Предварительная работа

С детьми:

1) Провести беседу на темы:

- «Разговор о правильном питании»;
- «Наш друг умывальник»;
- «Спорт и здоровье».

2) Нарисовать рисунок «Моя семья на прогулке!»

С педагогами:

1) Провести консультацию о привлечении детей группы к здоровому образу жизни;

2) Распределить роли и ответственных за выполнение тех или иных задач во время проведения совместного мероприятия.

С родителями:

1) Дать родителям задание приготовить рассказ о своей семье «Традиции семейного отдыха и развлечений».

2) Дать родителям задание приготовить показательное выступление одного или нескольких членов семьи, занимающихся спортом или в спортивной секции (по мере возможностей).

Оформление праздника и оборудование

Оформление:

На стенах зала плакаты спортивного содержания; на окнах выставка детских рисунков; под потолком гирлянды из цветных флажков, воздушные шары.

Оборудование:

Мешочек, расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка, мыло, зеркало, стол, стул, набор детской посуды для сервировки стола, воздушные шары, костюмы для детей, карточки со словами (торт, мяч, лимон, велосипед), надписи на модулях (здоровье, понимание, любовь, улыбка, терпение, забота), 2 набора модулей по 9 штук, разделительные конусы, цветные маркеры, корзина с яблоками, брошюры для родителей с полезной информацией.

Ход мероприятия

Под спортивную музыку «Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам...» в спортивный зал входят семейные команды - участницы и останавливаются вдоль центральной главной стены.

Порядок построения: ребенок – капитан, мама, папа.

Гости - болельщики, стоя, аплодисментами приветствуют участников.

(Дети входят в спортивный зал и видят, как Карлсон плачет.)

Ведущий: Здравствуй, Карлсон. Что случилось?

Карлсон: У меня унылый вид,

Очень голова болит,

Ломит спину, колет бок,

Нужен врач, он мне б помог.

Ведущий: Хватит охать и реветь,

Плохо Карлсон нам болеть.

Ты пришел к нам в детский сад,

Здесь узнаешь от ребят:

Как здоровым, сильным быть,

Как без грусти день прожить.

Правда, дети, мы ведь сможем?

И все Карлсону поможем!

Дети: Да.

Ведущий: И взрослые помогут!

Родители: Конечно.

Ведущий: Мы, Карлсон, сегодня отправляемся в страну «Неболейка». Внимательно смотри на детей и взрослых, запоминай, повторяй движения и скоро твоя болезнь пройдет.

Ведущий: В стране «Неболейка» даже пальчики помогают нам стать здоровей. Давайте научим Карлсона и наших мам делать пальчиковую гимнастику.

(Взрослый с ребенком образуют пару и становятся по кругу.)

Ведущий: При встрече друг с другом, мы здороваемся, пусть и наши пальчики поздороваются.

Здравствуй, Сема,

Доброе утро, Лёня,

Добрый день, Вадим,

Добрый вечер, Максим,

Доброй ночи, Дима.

(Повторить гимнастику 2 раза).

Ведущий: Молодцы, все очень старались. А теперь узнаем, где наш мизинчик был.

Мой мизинчик где ты был?

С безмянным щи варил,

А со средним кашу ел.

С указательным запел,

А большой меня встречал

И конфеткой угощал.

(Повторить гимнастику 2 раза).

Ведущий: А теперь ребята научат взрослых и Карлсона самомассажу.

Ручки растираем (потирание ладоней)

И разогреваем (хлопки),

И лицо теплом своим умываем (ладонями проводим по лицу сверху вниз).

1. А теперь по кругу щечки

Дружно разотрем.

Так забывчивым ребяткам

Память разовьем.

2. Чтоб ребенок лучше видел.

Стал внимательней, шустрой,

По волшебным бровкам

Пощипаем поскорей.

3. Мы подушечками пальцев

В точки попадем:

Так курносому малютке

Носик разотрем.

4. Оттяну вперед я ушки,

А потом назад.

Словно мягкие игрушки,

Детки в ряд сидят.

5. Хорошо, что есть гора
Среди нашего двора.
Вверх и вниз, вверх и вниз.
Эх, поехали, держись!

Ведущий: Как ты себя чувствуешь Карлсон?

Карлсон: Немного лучше.

Ведущий: Каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорят: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу». Каждый день в стране «Неболейка» начинается с утренней гимнастики. И мы с ребятами ежедневно делаем гимнастику. Сегодня мы приглашаем на утреннюю гимнастику и Карлсона, и родителей. Встаем все в кружок.

(проводится разминка под музыку группы «Непоседы» - Гимнастика).

Ведущий: А теперь, потрогайте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты, Карлсон, попробуй.

Карлсон: Мне понравилось заниматься.

Ведущий: Ребята, я совсем забыла вам сказать, к нам в спортивный зал сегодня заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Но он не смог вас дождаться, ведь у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот мешочек. Сейчас я вам загадаю загадки, а кто отгадает должен вытащить этот предмет из волшебного мешочка.

Дидактическая игра «Волшебный мешочек»

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам!

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (РАСЧЕСКА)

2. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка.

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (*ЗУБНАЯ ЩЕТКА*)

3. На стене висит, болтается-

Всякий за него хватается. (*ПОЛОТЕНЦЕ*)

4. На себя я труд беру-

Пятки, локти с мылом тру...

И коленки оттираю,

Ничего не забываю (*МОЧАЛКА*)

5. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится.

Руки мыть не ленится (*МЫЛО*)

6. И сияет и блестит,

Ни кому оно не льстит!

А любому правду скажет-

Все как есть, ему покажет. (*ЗЕРКАЛО*)

Ведущий: Молодцы. Это мы называли предметы личной гигиены.

Ведущий: А еще в стране «Неболейка» проводят веселые игры.

Ну а какой же праздник проходит без конкурсов? Вот и у нас сейчас настало время семейных конкурсов.

Ведущий: Совсем недавно мы с вами встречали Новый год! Я уверена, что каждая семья увлеченно готовилась к празднику. Давайте мы сейчас проверим, насколько быстро вы умеете готовиться к празднику, если гости уже на пороге.

1. Игра «Подготовка к празднику» - мама накрывает на стол, папа надувает шарик, ребенок надевает костюм (чья семья быстрее).

Ведущий: Какие молодцы! Очень дружно и быстро справились с заданием!

Я уверена, что в каждой семье бывает такая ситуация, когда ребенок хочет что-то объяснить родителям, но они не понимают его. Давайте поменяемся с детьми местами?! Сейчас родители попытаются показать своему ребенку значение слова, используя при этом только жесты и мимику, не говоря ни слова.

2. Игра «Пойми меня» - выдаются двум семьям по карточке с написанным словом (например торт). Взрослый без слов жестами должен показать ребенку, а ребенок должен угадать значение слова.

Ведущий: Я думаю, что все со мной согласятся, что поставив себя на место своего ребенка, начинаешь лучше его понимать. Родители очень старались и успешно справились с заданием. Молодцы!

А теперь я предлагаю всем родителям подойти к нашей выставке рисунков. Рассмотрите их внимательно. Сможете ли вы угадать, где рисунок вашего ребенка?

3. Игра «Угадай рисунок своего ребенка»- родитель выходит и угадывает рисунок своего ребенка.

Ведущий: Очень хорошо! Русская пословица гласит « *Мой дом – моя крепость* ». Почему так говорят?

(ответы детей и взрослых)

Ведущий: У каждой семьи есть своя крепость – свой дом, но не все они идеальны. Сегодня мы предлагаем участникам построить фасад идеального дома, где каждый кирпичик будет что-то значить.

4. Игра «Построй дом» (родители с ребенком) – 2 семьи. Из модулей построить дом. Каждый модуль – кирпичик. Он подписан: здоровье, понимание, любовь, улыбка, терпение, забота. Пустые модули вы подпишите сами. Каждый участник из команды семьи, несет один модуль до обозначенного места. Кладет его и бежит назад. Следующий участник делает то же самое. Модули без надписи нужно подписать и достроить дом.

Ведущий: Какие вы молодцы, со всеми конкурсами справились.

Так как мы сегодня собрались все вместе: и мамы, и папы, и братья и сестренки и детки, давайте познакомимся и с вашими семейными увлечениями. Я предлагаю каждой семье рассказать о своем семейном хобби, и показать всем как в вашей семье укрепляют здоровье.

(выступления родителей и детей)

Ведущий: Как здорово, какие вы все молодцы! Я уверена, что каждый из вас сделал для себя вывод, что увлечений для вас и ваших детей существует огромное количество. И вам есть чем заняться вечерами и на выходных.

Ведущий: И в завершение нашего семейного праздника проведём совместную игру.

5. Игра «Кто быстрее?» (Дети во внутреннем круге, мамы или папы во внешнем). Под музыку все двигаются навстречу друг другу. Когда остановится музыка, дети должны быстрее найти родителей и обнять.

Ведущий: Все сегодня были сильные и ловкие, умелые и быстрые. Карлсон, как ты себя чувствуешь?

Карлсон: У меня больше ничего не болит.

Ведущий: Молодцы взрослые и дети, задания выполняли замечательно, а сейчас восстановим наше дыхание. Встаем в круг. Карлсон, вставай с нами!

(Дыхательные упражнения под релаксационную музыку)

Носиком дышу свободно,

Тише, громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Карлсон: У меня есть для вас сюрприз. Отгадайте загадку, тогда получите.

Загадка: Само с кулачок, красный бок, само гладко, а откусишь сладко. (ЯБЛОКО.)

(Ответы детей)

Ведущий: Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами.

(Карлсон раздает детям яблоки)

Карлсон: Вот я и стал здоров. Спасибо вам большое. Мне пора домой. Меня ждут дела.

Ведущий: Ребята, давайте попрощаемся с Карлсоном! До свидания!

Ведущий: Ребята, что вам понравилось больше всего?

(Дети отвечают).

Ведущий: Подошла к концу игра, в группу нам спешить пора.

Дорогие наши мамы, папы, как можно чаще проводите время со своими малышами, играйте с ними, занимайтесь спортом, доставляя удовольствие себе и детям. А мы, вместе с педагогами детского сада всегда протянем вам руку помощи.

А сейчас я хочу подарить вам небольшие брошюры с полезной информацией.

(Раздаем родителям брошюры).

Ведущий: Всего вам доброго! До новых встреч!

(Дети и взрослые возвращаются в группу).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Брошюры для родителей с полезной информацией о сохранении и укреплении здоровья детей

Оборудование для профилактики плоскостопия

- **Дорожка сенсорная**-Дорожка состоит из 4 фрагментов: канат, песок, горох, пуговицы, 180х40 см. Дорожка является хорошей профилактикой плоскостопия у детей.
- **Дорожка со следами** – топоножка.
- **Вестибулярный** – змея. Дорожка используется на физкультурных занятиях, а также на занятиях по лечебной физкультуре для упражнений на равновесие, укрепления мышц стопы и голени.
- **Змейка-шагайка** состоит из 6 таблеток. Можно использовать мягкие модули.
- **Ребристые дорожки.**



MyShared



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



РАЗВИВАЕМСЯ ДОМА

2017г.



Меры профилактики плоскостопия:

1. Обувь следует носить с задником и со шнуровкой.
- 2. Обувь должна быть с эластично гнущейся подошвой и на небольшом каблуке.
- 3. Надо следить за правильной походкой.
- 4. Необходимо следить за осанкой.
- 5. Полезно ходить босиком.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Совушки»

Цель: самомассаж стоп.

Материал: канат, гимнастическая палка или обруч.

Содержание упражнения: переступать по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

«Поиграем с ёжиком»

Массируем мы ножки,
Чтоб бегать по дорожке!

Цель: самомассаж стоп.

Материал: массажный мяч «Ёжик».

Содержание упражнения: исходная позиция (И.П.) стоя, руки на поясе.

Прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

«Силачи»

Мы платочки в ножки взяли
И немного помахали.

Цель: укрепление мышц свода стопы.

Материал: платочки.

Содержание игры: И.П. стоя, руки на поясе, платочек разложен на полу перед ногой. Под музыку захватить платочек пальцами одной ноги, помахать им, положить. Повторить то же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу.

«Попробуй как я»

Пальчиками ножек собираем мы
Червячков для ёжиков,
Шишечки для белочек-
Ловкие ведь мы!

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материал: верёвочки, платочки.

Содержание игры: И.П. стоя, руки на поясе, под ногами лежат верёвочки, платочки. По сигналу собирать как можно больше предметов, чередуя правую и левую ноги. Выигрывает тот, кто больше собрал.

«Нарисуем фигуру»

Мы умеем рисовать ручками и
ножками,
Ножки будут выполнять замыслы
художников!

Цель: профилактика и коррекция
плоскостопия, укрепление мышц
свода стоп.

Материал: фломастеры, бумага.

Содержание игры: И.П. стоя, руки на
поясе, фломастер зажат пальцами
одной ноги. Под музыку рисуем
фломастером на бумаге изображение
какой-либо геометрической фигуры.
Повторяем то же другой ногой.



На высокой ёлке,
Где колкие иголки. *(Взгляд поднять
вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как
иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть
кисти рук)*

На дворе настала осень, *(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно
приседают)*

Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы
вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и
прыгают на двух ногах)*

Суббота.

Мы в субботу пригласили
(Взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед. *(Повороты
туловища вправо, влево с приседанием)*

Щей капустных наварили, *(Обе кисти
рук сжаты вместе, круговые движения
обеих рук, туловище поворачивается
вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладони лежащие
одна на другой, меняются местами)*

Белки в гости прискакали, *(Прыжки на
месте)*

Посмотрели на столы ... *(Глаза широко
открыты и крепко их зажмурить)*

В лес обратно убежали *(Бег на месте)*



За орешками они. *(Постукивание
кулаками друг об друга)*

Воскресенье.

В воскресенье выходной,
Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на
месте)*

Смотрим вправо *(Поворот туловища
вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево, *(Поворот туловища
влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в
стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором, *(Руки
вытянуты перед собой, кисти рук
повернуты вертикально, пальцы
раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, *(обе руки
одновременно перевести справа налево,
взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, "Му-у-у",
(Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз, "Ду-ду-ду-у",
*(Имитация движущегося поезда на
месте)*

А лошадка бьёт копытцем,
Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе,
приподнимаем и опускаем правую, а
затем левую ножки)*

Мы на этой карусели
Прокатиться захотели. *(Произвольные
круговые движения руками).*



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВЕСЁЛАЯ

ГИМНАСТИКА

“Дни недели”

комплекс весёлой гимнастики
на каждый день

Понедельник.

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставлять *(По очереди выставляют вперёд ножки)*

Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

Присядь влево, *(Поворот влево с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*

И ладошки у ребят,

Словно листики

шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку)*



Вторник.

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

По болоту он шагал *(Ходьба на месте,*

высоко поднимая колени)

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*

Вдаль смотрел на край болота

(Посмотреть вдаль, приставив руку к голове, как козырёк)

И на нос. Ой, где он? Вот он!

(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)

Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*



Среда.

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*



Четверг.

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке

поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл,

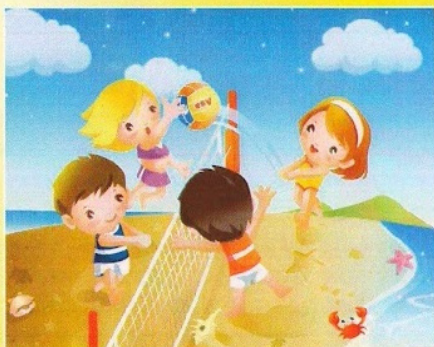
(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*



«У синей водной глади»

Отдых у воды замечателен уже сам по себе. Сколько радости вызывает у детворы возможность поплескаться, поваляться на теплом песке, построить песчаные замки и вырыть глубокие колодцы и траншеи. Но иногда от всего этого просто-напросто устаешь, и хочется чего-нибудь большего. На пляже тоже можно организовать забавные семейные игры.



«Конкурс брызгающих устройств»

Пусть каждая семья совместными усилиями изобретет и соорудит оригинальную брызгалку. В жаркий летний денек детвора с удовольствием опробует изобретения, а взрослые выберут лучшие брызгалки в разных номинациях: "Оригинальность", "Дальнобойность"



Кошки—мышки

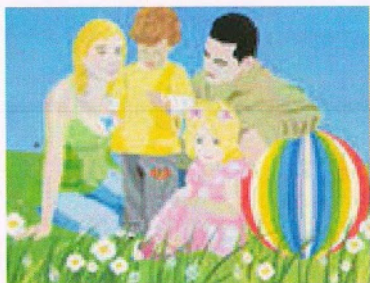
Это старинная русская игра, очень легкая и веселая. Сначала выбираются двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг и берутся за руки. "Мышка" бегает внутри круга, "кошка" - снаружи. "Кошка" пытается прорваться в круг и поймать "мышку", а игроки пытаются ей помешать, не пропустить. "Кошка" может пробираться в круг любым способом: прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или перелезть 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!



**Инструктор по
физ.культуре советует**

**Организация
двигательной
активности
дошкольников**





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 дождав-шись... 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".

«Мама, папа, я и мячик»

Все игроки стоят по кругу, у двух играющих, стоящих друг против друга, в руках по мячу. По команде игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Тот, у кого окажется два мяча, получает штрафное очко. Можно придумать для него в наказание какое-нибудь смешное задание.



«Штандер-стоп»

Все игроки стоят посередине ровной площадки или полянки. Водящий подбрасывает вверх мяч, называя имя одного из участников игры. Тот игрок, чье имя назвали, старается поймать мяч, а все остальные разбегаются в разные стороны. Как только игрок поймал мяч, он кричит: "Штандер-стоп!" Все замирают на месте. Теперь новый водящий должен попасть мячом в кого-либо из игроков. Тот, в кого попали, становится водящим. Если бросавший промахнулся, водящим остается он. Играя в эту игру, не забудьте в азарте о том, что с вами малыши. Дайте возможность и им стать равноправными участниками игры.



«Быстрые и ловкие»

К ветке дерева подвесьте на веревке мяч так, чтобы он почти касался земли (мячик можно положить в сетку, а уже к сетке привязать веревку). Под ним положите несколько мелких предметов (шишек, камешков, спичечных коробков, яблок). Игрок отводит мяч до уровня головы, затем отпускает его и бежит собирать то, что разложено на земле. Нужно собрать как можно больше предметов и вернуться на место, чтобы качающийся мяч вас не задел. В эту игру можно играть по очереди, а потом сосчитать собранные предметы и определить, кто из игроков оказался самым быстрым и ловким.



«Шишки, только не на лбу»

В основном лесу у вас отыщутся замечательные помощники - шишки. С этим природным материалом, который буквально лежит под ногами, можно придумать множество веселых игр и забав.



«Верный глаз»

Выкопайте в земле в линию три небольшие ямки на расстоянии одного-двух шагов одна от другой. Теперь отойдите от первой ямки на несколько шагов и попробуйте забросить в нее шишку. Если попытка удалась, бросаем по шишке во вторую и третью ямки. Затем повторяем броски в обратном порядке. Промажнулся - уступай место следующему игроку. Чтобы немного сравнять шансы, пусть малыши бросают шишки с близкого расстояния, а мамы и папы - отойдут подальше. Самый меткий получает приз и почетное звание "Верный глаз".

«Пятнашки на веревочке»

Для игры нам понадобится веревка. Привяжем ее к дереву так, чтобы она свободно вращалась, а на земле начертим круг с радиусом, равным длине веревки. Теперь разбросаем внутри круга несколько десятков шишек и поставим одного из пап охранять "сокровища". Одной рукой папа держится за веревку, а другой старается



