**Консультация для родителей**

**«Полезный досуг на природе»**

****

Лето – удивительная пора, когда целый день  можно гулять на свежем воздухе. И пусть сейчас мы имеем некоторые ограничения, в ближайшем будущем мои рекомендации вам точно пригодятся! Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему. Такие поездки очень полезны и познавательны (не забывайте о мерах безопасности: средства от клещей и комаров, солнцезащитные средства для всей семьи, запас питьевой воды, головные уборы). Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.

Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения. Предлагаю ознакомиться с некоторыми их них.

**На полянке можно поиграть и поупражняться, используя элементы бега, прыжки, лазание.** Например:

* побегать друг за другом между деревьями «змейкой»;
* по тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
* пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
* побегать между деревьями в различных направлениях;
* побегать или попрыгать по горке вверх и вниз.

Хорошее упражнение на равновесие – ходьба по стволу поваленного дерева, переход через неглубокую и неширокую канаву по узкому мосту, дощечке. Там, где есть валуны, крупные камни, интересно поупражняться в перешагивании с камня на камень.

**На прогулке можно поупражняться в метании на дальность и в метании в цель.**

Лучший материал для этого  еловые и сосновые шишки, мелкие камешки с берега реки или озера. Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования «Кто  дальше бросит».  Круги на воде помогут выявить победителя.

Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло, в ведро или корзину. В водоеме можно расположить «эскадру кораблей» из бумаги или сосновой коры, которую можно атаковать с расстояния 1-2 м шишками и камешками. После игр все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

**«Сбей шишки»**

На пне горкой раскладываются 6 – 9 шишек (желудей) Участники игры должны постараться шишкой сбить эти предметы. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков.

**«Заполни ямку»**

В небольшую ямку забрасывают шишки до тех пор, пока ямка не заполнится.

**«Палочка – выручалочка»**

Посередине небольшой лесной полянки втыкают в землю палочку. Около нее стоит водящий с закрытыми глазами и короткой палочкой в руках. Он громко и медленно считает до 10, а в это время остальные ребята разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит по палочке-выручалочке со словами:

* ***«Палочка пришла – никого не нашла!»***

Ищет детей. Заметив кого-нибудь, громко произносит:

* ***«Палочка – выручалочка… (имя) нашла»***  и бежит к палке, воткнутой в землю.

Найденный ребенок тоже бежит к палке,  стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палки и крикнуть:

* ***«Палочка –выручалочка, выручи меня!»***

Если он успевает первым, остается в игре. Если не успевает – выбывает из игры. А последний игрок может незаметно подбежать к палочке –выручалочке и сказать:

* ***«Палочка – выручалочка. Выручи всех!»***

Тогда все выбывшие из игры возвращаются в игру и считаются вырученными.

**«Кто быстрее добежит»**

Дети по сигналу бегут до указанного места (дерево, пень, куст). Выигрывает тот, кто первым выполнит задание. Игра повторяется 2 – 3 раза.

**Игровые упражнения с прыжками.**

* Спрыгнуть с поваленного дерева.
* Подпрыгивать на одной или двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к  дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек.

Не стоит забывать, что воспитывая у детей бережное отношение к природе, не следует им разрешать лазать по деревьям! Это противопоказано детям, так как связано с подтягиванием на руках, натуживанием, задержкой дыхания. Для переползания подойдут поваленные деревья, а для подлезания    - низко растущие ветки деревьев.

 *С пожеланиями здоровья и благополучия,*

*Молькова Ирина Николаевна*