

## «Мама, папа поиграем» - активный отдых на природе.

Наибольшее влияние на развитие личности ребенка оказывает семья. Семья это первое социальное окружение, в котором человек усваивает основные нравственные ценности, получает первичные знания и обретает основные умения и навыки деятельности, общения и ведения правильного (здорового) образа жизни. Семья – своеобразная педагогическая академия. Совместный отдых способствует укреплению семьи, формирует у детей важнейшие нравственные качества, развивает любознательность. Именно во время совместного отдыха сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Одной из форм совместного отдыха является поездка на дачу или на природу всей семьёй. Семейные вылазки на природу оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной деятельности; приобщают детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение.

Рационально используйте свободное время для укрепления здоровья. Очень хочется, чтоб в нашем детском саду стало как можно больше спортивных семей, где семейные прогулки в выходные дни стали нормой. В выходные дни как можно чаще устраивайте «День здоровья и спорта», выбирайтесь в компании двух-трех семей за город вместе - так интереснее и не скучно, на привале можно поиграть, веселее зимой кататься с горок. Организуйте совместные спортивные развлечения. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физкультурой и спортом, расходуется всегда позитивно. Чувство товарищества и взаимной симпатии еще больше сближает семью.

Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их мамы и папы – красивыми и подтянутыми. Предлагаем вариант спортивного развлечения на природе, не требующий специальной подготовки и снаряжения.

Оборудование: корзина, 3 пакета для мусора, 3 шляпы, газеты, покрывало

Оформление: картонные деревья, пенёчки, брёвнышки.

Заранее записать на сотовые телефоны музыку разминки.

Семьи располагаются вокруг покрывала (у одних в руках газета, на головах – шляпы, косынки).

Ведущий. Хорошо сидим. Корзинка с припасами опустела, давайте сложим в неё наши вещи (газету, шляпу, косынку, покрывало). Можно придумать что-нибудь интересное. Предлагаю провести весёлые соревнования.

Ведущий. Команды у нас уже есть (папа, мама, дети): «Семья Богомоловых», «Семья Сторожевых» и «Семья Фаттаховых». Перед началом соревнований надо сделать разминку. Приглашаем всех присутствующих присоединиться к нам.

Нас выручат телефоны, если включить сразу все, громкость будет приличная.

Дети и взрослые выполняют упражнения по показу.

Ведущий. Молодцы! Настоящие спортсмены! Гости могут вернуться на свои места, а мы начинаем соревнования. Участникам соревнований: физкульт... (Привет!)

Команды, готовы к соревнованиям? (Да.) Итак, достаём из корзины... шляпу! Ну что ж, шляпа так шляпа.

#### «Передай шляпу»

Капитан каждой команды, стоящий в колонне первым, надевает шляпу на голову игрока, стоящего за ним. Таким образом, шляпа оказывается у участника, стоящего последним. Получив шляпу, он бежит до ориентира, возвращается к команде, встаёт первым и надевает шляпу на следующего участника. Эстафета заканчивается, когда капитан команды снова оказывается первым в колонне.

Ведущий. На голову шляпу может надеть каждый, а вы попробуйте носить её на животе.

#### «Пронеси – не урони»

Члены команд садятся на пол друг за другом. Первый участник кладёт на живот шляпу и, опираясь на руки и ступни, преодолевает дистанцию до дерева, огибает его. Затем встаёт, берёт в руки шляпу, возвращается бегом к месту старта и передаёт шляпу следующему игроку.

Ведущий. Настало время потанцевать. Объявляю танец со шляпой.

Включить на телефоне любую ритмичную музыку. Ведущий надевает шляпу, танцует в центре круга, все повторяют его движения. Затем передаёт шляпу другому игроку и тот становится водящим.

Ведущий. А я предлагаю провести ещё одну игру со шляпой.

#### «Фанты»

Под музыку игроки передают шляпу по кругу. Музыка останавливается. Тот, у кого в руках оказалась шляпа, берёт из неё фант и выполняет задание, например: пять раз подпрыгнуть, три раза присесть, четыре раза бросить и поймать шляпу и т.п.

Ведущий. А что ещё у нас в корзине? (достаёт косынки)

#### «Вызов номеров»

Построились в три колонны: дети, мама, папа. Я громко называю участника. Игрок из каждой команды сразу же стартует, добегают до меня, срывает косынку, и, обежав команду с внешней стороны, снова отдаёт мне косынку. Тот, кто отдал свою косынку первым, приносит своей команде очко.

Ведущий. А что ещё у нас в корзине? (достаёт газету)

#### «Газетный мяч»

В течение минуты участники сминают газету в комки и выкладывают их в цепочку. Побеждает команда, цепочка которой окажется длиннее.

### «Попади в корзину».

Игроки поочередно змейкой преодолевают дистанцию. Добежав до ориентира, каждый участник забрасывает в корзину мяч из газеты.

Побеждает команда, игроки которой быстрее прошли дистанцию и забросили в корзину больше мячей.

Ведущий. Вот ещё покрывало. Я знаю, что дети любят играть в прятки.

### «Прятки»

Взрослые берут покрывало за края и плавно опускают его, потом поднимают высоко, и дают покрывалу наполниться воздухом. В этот момент дети забегают в домик, и там прячутся.

### «Салют»

Дети набирают как можно больше шариков из газеты, шишек и т.п. и кладут их на покрывало. Затем берут двумя руками за края покрывала и медленно поднимают его, говоря слова «раз, два, три!». После слова «три!» бросают всё содержимое вверх.

Ведущий. После себя обязательно нужно отставить порядок.

### «Пылесос»

Команды построились друг за другом. У последнего в руках пакет для мусора. Ребёнок берёт мусор, передаёт маме, она – папе, папа складывает мусор в пакет. Выигрывает команда, у которой пакет будет больше.

Ведущий. Вот и отдохнули и повеселились. Приглашаю всех на чай с пирогами.

Список источников:

1. Банщикова Ольга. Спортивное развлечение «Шляпные секреты»
2. Ваньева Анна Юрьевна, педагог-психолог МБДОУ детский сад № 35, город Ковров. Консультация для родителей: «Совместный семейный отдых – лучший способ укрепления детско-родительских отношений»
3. Ветлужская Имма Анатольевна. Конспект спортивного мероприятия "Газетный турнир"