

**Рекомендация для родителей**  
**«Осенняя пора-дружная спортивная семья».**  
Инструктор по физ.культуре – Доброквашина Н.С.  
Наступила осень.

Это – удивительная пора, когда можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему, увидеть природу во всех красках осени. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей. Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым». Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Родителям познакомить детей со съедобными и несъедобными грибами и ягодами. Предлагаем вам некоторый перечень игр и упражнений, которые вы можете использовать с детьми во время осеннего отдыха.

***«Игры с мячом на отдыхе в осенний период»***

***«Съедобное – несъедобное»***

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

***«Раз, два, три к дереву беги»***

Ведущий произносит название дерева, игроки бегут и дотрагиваются до названного дерева.

***«Догони мяч»***

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

***«Вышибалы»***

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

***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.

Играйте с детьми, совместные игры сближают родителей и детей.