

## Чем занять ребенка летом

Дети, предоставленные самим себе, порой отравляют отдых не только родителям, но и всем окружающим. А постоянно занимать их какой-либо игрой не всегда удобно, особенно если вы пришли загорать на общественный пляж или, наоборот, занимаетесь делами на дачном участке.

Обязательно купите мяч и обруч. Эти дешевые снаряды помогут занять ребенка 4 - 7 лет и на даче, и в парке, и на пляже. Кроме того, они хорошо развивают координацию, равновесие и укрепляют тело.

Дайте им мяч и обруч, объясните, что каждое упражнение надо сделать 10 раз, и только поглядывайте, и подбадривайте, не прерывая собственных дел. Вот эти упражнения заинтересуют детей и к тому же сделают их более развитыми физически и крепкими.

### ТОЛКАЙ, БРОСАЙ!

1. Встать на четвереньки, толкнуть мяч вперед и догнать его, не поднимаясь на ноги.
2. Идти на четвереньках, катя мяч головой. Можно воткнуть палку или положить камешек (или яркий предмет) как цель, до которой мяч нужно докатить. Руками себе не помогать!
3. Обозначьте небольшие ворота несколькими палками, камешками или предметами, или нарисуйте кружочки на земле. Ребенок должен закатить туда мяч только руками, а затем только ногами. Можно определить порядок, в какие ворота сначала закатить, в какие потом (например, пронумеруйте цели), или пусть он закатывает мячи хаотично. Закатив в цель, пусть обязательно остановит его там (опять-таки только руками или только ногами) и окликнет вас, демонстрируя, что у него получилось.
4. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. Усложнение — сделайте то же самое сидя или стоя на коленках.
5. Бросать мяч в стену и ловить. Усложнение — бросить мяч в стену и ловить его после отскока.

### КРУТИ, ВЕРТИ!

1. Стоя прокатить обруч руками вокруг себя. Обруч не ронять, с места не сходить, не топтаться, то есть надо извернуться вокруг себя, перекатив обруч из руки в руку.
2. Топчась на месте (можно нарисовать или обозначить веревкой маленький круг, за пределы которого нельзя выходить), прокатить обруч вокруг себя кончиками пальцев одной руки. Затем проделать это же другой рукой в другую сторону.
3. Пусть ребенок возьмет обруч в руки, опустит его перед собой, шагнет в него так, чтобы оказаться в центре. Затем перекинет через голову опять вперед и опять шагнет в середину. Полезно так пройти несколько метров.
4. Научите ребенка крутить обруч на талии в одну и другую стороны поровну (пусть он считает вслух или засекайте время).
5. Лежа на спине ребенок должен держать обруч кончиками пальцев рук и ногами (ступнями или пальцами). Всеми четырьмя конечностями пусть повернет обруч над собой несколько раз вправо, затем столько же раз влево.