Летом и дети, и взрослые стараются при любой возможности вырваться на свежий воздух!

Конечно, ведь теплые деньки просто идеальны для досуга вне дома! А фавориты этих развлечений — подвижные игры, в которые играли родители, и в которые можно играть всей семьей и сегодня. Вспомним любимые игры детства!

1. Классики

Бросаем камешек-битку на первый квадрат и прыгаем туда. Затем прыгаем до 10 квадрата — попеременно на одной и двух ногах. Разворачиваемся и возвращаемся до первого квадрата, поднимая битку на обратном пути. После этого бросаем битку на 2 квадрат и т.д.

Если вы «стратили» — промахнулись биткой или наступили ногой на линию — то ход переходит к следующему игроку.

*\*Для детей постарше можно вместо цифр сделать «классики» с буквами алфавита*

2. Резиночка

Два игрока «натягивают» на ноги резинку. Третий игрок прыгает по очереди на четырех уровнях: на щиколотках, на коленях, на бедрах, на поясе. Основные «упражнения»:

* Березка — стоим боком к резиночке, сначала перепрыгиваем одну натянутую часть,  потом другую
* Пешеход — стоим лицом к резиночке, при прыжке нужно прижать резинки ногами к земле
* Бантик — двумя прыжками нужно подцепить резиночки и собрать их в «бантик».

*\*Опытные игроки могут выполнять упражнения с завязанными глазами*

3. Прятки

Ведущий отворачивается к стене и считает до 10 — в это время остальные игроки разбегаются и прячутся. Выждав нужное время, ведущий идет искать игроков, и как только кого-то находит — быстро возвращается к месту начала игры и «застукивает» игрока, громко объявляя его имя.

Любой игрок при этом может «спастись», если прибежит к этому месту и объявит свое имя, будучи еще не найденным. Последний найденный игрок сам становится ведущим.

*\*Куда интереснее играть вечером, когда фонарик есть только у ведущего (но не забудьте для такого времени суток выбрать безопасное место).*

4. Казаки-разбойники

Игроки делятся на две команды.

«Казаки» считают до 100, отвернувшись, а «разбойники» разбегаются, оставляя на своем пути стрелки, указывающие направление движения. После этого «казаки» ищут разбойников по стрелкам, ловят их (для этого достаточно «осалить» разбойника), и ведут в «темницу».  Игра заканчивается, когда «казаки» поймают всех разбойников, после чего команды меняются ролями.

\*Иногда можно не ловить всех разбойников, а «выпытать» у пойманных кодовое слово, которое они заранее загадывают, посовещавшись между собой. Для этого применяется щекотка — если кто-то из «разбойников» не выдерживает, «казаки» выигрывают.

5. Вышибалы

Двое «выбивающих» становятся по краям площадки шириной около 10 метров, а остальные игроки находятся между ними. Задача «выбивающих» — попасть мячом в игроков, которые выполняют разные «фигуры»:

* «Бомбочка» — игроки сидят на корточках и не двигаются, «выбивающий» бросает мяч навесом через голову.
* «Солдатик» — игроки неподвижно стоят на одной ноге, «выбивающий» катит мяч по земле, находясь спиной к игрокам.
* «Ручеек» — «выбивающий» катит мяч по земле, каждый игрок должен успеть пропустить мяч между ногами.
* «Арбуз» — «выбивающий» держит мяч в руках, а каждый игрок должен подбежать к «выбивающему» и хлопнуть по мячу. Бросать мяч можно только после того, как это сделают все игроки.

\*Игрок может поймать брошенный «выбивающим» мяч, если тот не коснулся земли. Так игрок или получает одну «жизнь» и не выбывает из игры после попадания, или возвращает на поле «выбитого» ранее игрока.

Даже если у вас в ежедневной суете не хватает времени на веселье и игры, вы всегда можете найти минутку, чтобы порадоваться простым вещам. Например, приготовленному по традиционному рецепту морсу «Фруктовый сад», который напомнит вам вкус и радость, родом из детства.