

Иван Дубровин

Дети на даче



Иван Ильич Дубровин

Дети на даче

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6137205
Дети на даче / Дубровин И. И.: Научная книга; 2013*

Аннотация

Большинство людей по тем или иным причинам хотят иметь дачу. Те, кто стали счастливыми ее обладателями, добросовестно тратят время и силы, ухаживая за садом, облагораживая его и пытаясь создать свой маленький и уютный мир близкой нам всем природы.

Мы едем на дачу работать, приглашаем туда отдохнуть друзей, вывозим за город детей. Они всегда так рады возможности порезвиться на природе, поиграть в подвижные игры, искупаться в речке в жаркий летний денек. Зачастую малыши с удовольствием помогают родителям в обработке дачного участка, сборе урожая и т.д.

Как много можно позволить ребенку, оказавшемуся на даче? Надо ли предоставлять ему самостоятельность в деятельности или все же стоит его контролировать? Чему ваш ребенок может научиться на даче? На эти вопросы и попытается ответить данная книга.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Детская площадка	7
Глава 2. Детский городок	19
Глава 3. Закаливание	27
Воздушные ванны	28
Солнечные ванны	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Дубровин Иван Ильич

Дети на даче

Введение

Большинство людей по тем или иным причинам хотят иметь дачу. Те, кто стали счастливыми ее обладателями, добросовестно тратят время и силы, ухаживая за садом, облагораживая его и пытаясь создать свой маленький и уютный мир близкой нам всем природы.

Мы едем на дачу работать, приглашаем туда отдохнуть друзей, вывозим за город детей. Они всегда так рады возможности порезвиться на природе, поиграть в подвижные игры, искупаться в речке в жаркий летний денек. Зачастую малыши с удовольствием помогают родителям в обработке дачного участка, сборе урожая и т. д.

Мы стараемся, по возможности, обеспечить их экологически чистыми, не отравленными химикатами продуктами, чтобы они получили полноценное питание. Мы хотим, чтобы дети гармонично развивались в непосредственной близости от природы. Именно о последнем хочется поговорить подробнее. Мы обсудим, как можно использовать возможность выезда на природу, чтобы воспитать в ребенке чувство ответственности, развить в нем трудолюбие, терпение, привить уважение к результатам своего и чужого труда.

До определенного возраста дети приобретают социальный опыт, в основном под контролем взрослых. Мы (взрослые) берем на себя ответственную роль – закладывание основ, на которые ребенок будет опираться в дальнейшем.

Начинается все с простых, бытовых ситуаций: с отношения родителей к ребенку, с игр со сверстниками во дворе, с приобщения ребенка к труду, к бережному отношению ко всему живому. Именно мы знакомим ребенка с новым, еще неизвестным ему миром. От качества, эффективности, последовательности наших действий, от нашего терпения и любви будет зависеть взаимодействие ребенка с окружающим миром.

Как много можно позволить ребенку, оказавшемуся на даче? Надо ли предоставлять ему самостоятельность в деятельности или все же стоит его контролировать? Чему ваш ребенок может научиться на даче? На эти вопросы и попытается ответить данная книга.

Определенная доля самостоятельности ребенку необходима. При этом нужно учитывать возраст и особенности его развития. Предоставление ребенку самостоятельности вовсе не означает, что вы должны занять позицию стороннего наблюдателя. Наоборот, самостоятельность малыша должна сочетаться с вашей с ним совместной деятельностью. С одной стороны, самостоятельная деятельность приучит его к ответственности за свои действия, научит терпению, позволит ему реально оценить свои возможности и результаты своего труда. С другой стороны, вы всегда сможете помочь ребенку освоить и осознать весь этот опыт и оказать ему поддержку, чтобы он почувствовал уверенность и ощутил себя полноценным членом семьи и общества.

Диапазон ваших возможностей огромен. Вы можете организовать на своем участке детскую площадку. Это позволит играть с ребенком в активные, подвижные игры (лапта, волейбол, городки, футбол и другие) и даст ему и вам хорошую возможность физического развития. Вы узнаете, как лучше обустроить площадку, какие меры предосторожности следует предпринять, как правильно подобрать инвентарь.

Следующий, более сложный этап – это организация детского городка. На оборудованной вами игровой площадке вы сможете соорудить настоящий детский мир для вашего маленького помощника. Песочница, горка, турник, крепость – и это далеко не полный перечень. Только представьте, как много вы сможете сделать. Детский городок – это прекрасная

возможность для развивающих занятий с ребенком. Вовлеките его в градостроительство и дайте волю его воображению. И не бойтесь увлечься. Подобная деятельность сблизит вас. Собственная увлеченность наверняка заинтересует ребенка.

Одной из основных причин присутствия ребенка на даче является здоровье и чистый свежий воздух. И здесь полезно вспомнить о закаливании. Вы сможете узнать о различных методиках закаливания и, что немаловажно, применить их на практике без риска для здоровья. Исходя из особенностей физического развития и здоровья вашего ребенка, вы сможете грамотно подготовить его к процедурам, создать необходимые условия и использовать именно те методы, которые положительно скажутся на состоянии ребенка.

У вас есть детская площадка, городок, ребенок ваш здоров и готов к новым подвигам – самое время начать тренировки будущего чемпиона по плаванию. Скорее всего, недалеко от дачи есть пруд, речка или озеро. Чтобы знакомство с водной стихией проходило веселее, вы можете устроить настоящий водный праздник – праздник Нептуна.

Если ваша дача находится далеко от водоема или его вообще нет в ваших местах – не расстраивайтесь. Смело устройте праздник, соберите друзей вашего сына или дочери, придумайте костюмы и конкурсы, научите детей правилам безопасности на воде, расскажите детям о морских обитателях, поведайте удивительные истории и легенды суровых и таинственных морей, а мы поможем организовать вам этот детский праздник на суше.

Кроме водной стихии, есть еще и суша – с загадочной и интересной флорой и фауной. Познакомьте ребенка с этой средой и понаблюдайте вместе с ним за жизнью насекомых, птиц, животных и растений. Дайте ему возможность открыть для себя удивительные превращения, происходящие в природе. Помните о том, что ваш малыш видит этот мир иначе, чем вы, и очень многое является для него непонятным. Вы сможете ответить на многочисленные вопросы, которыми дети заваливают взрослых. Вы узнаете, как преподнести ему информацию в зависимости от его возраста и интересов. Вы научите его уважать окружающий мир, относиться к нему бережно и осторожно.

Мы также расскажем вам, как научить ребенка вырастить ту или иную культуру. Это довольно распространенный и вместе с тем успешный способ научить ребенка ценить и уважать свой и чужой труд, его результаты. Мы научим вас, как поддерживать у ребенка интерес к этому занятию.

Перефразируя известную пословицу, скажем так: «Каждый человек в своей жизни должен посадить хотя бы одно дерево». Мы расскажем, как научить ребенка сажать деревья, что нужно делать, чтобы не мешать, а помочь ему, а также о том, как сделать этот процесс более интересным и захватывающим.

«Какой ты молодец! Без твоей помощи мы бы не справились!» – психологи рекомендуют родителям поощрять своих детей. Ваша похвала будет служить стимулом для их дальнейших подвигов. При этом необходимо помнить, что поощрение должно соответствовать заслугам вашего юного помощника. Иногда, конечно, можно похвалить своего ребенка, что называется, в долг (заочно).

Мы приведем примеры полезной деятельности, которые можно предложить ребенку в зависимости от его возрастных и физических особенностей, а также интересов. Вы узнаете, как лучше преодолеть неожиданные для вас отрицательные результаты поведения ребенка, какая тактика будет в этом случае наиболее эффективна и поможет избежать подобных трудностей в дальнейшем.

В любой ситуации и вне зависимости от индивидуального развития детей взрослые должны следить за тем, чтобы дети не подвергались опасности. Вы будете чувствовать себя более уверенно, если будете знать, как уберечь ребенка от ожогов, травм, отравлений. Мы предоставим вам всю информацию о том, где и как хранить ядохимикаты, инструменты и прочий садово-огородный инвентарь, расскажем о причинах несчастных случаев и способах

их предотвращения. Вы сможете оценить всю важность профилактики техники безопасности на вашем дачном участке.

Не стоит забывать о мерах предосторожности при небольшом строительстве, в котором может быть задействован ребенок. Мы расскажем, какие условия и правила безопасности вы должны выполнять, если ваш малыш захочет смастерить скворечник или собачью будку. Позаботьтесь о том, чтобы результаты труда вашего маленького мастера стали предметом гордости всей семьи, наглядным доказательством его усилий и терпения. И даже если он откажется от вашей помощи, окажите ему моральную поддержку, проявите заинтересованность. Вы сможете одновременно и поддержать его увлечение, и проконтролировать его действия.

Быть маминой помощницей или помощником непросто. Границы трудового опыта, который получают ваши дети, определяются только вами. Мы не станем говорить о пользе разнообразной деятельности для ребенка и оставим на ваше усмотрение вопросы семейного трудового воспитания. Отдавая дань традиции и оставляя выбор за вами и вашим ребенком, мы расскажем, как научить его готовить, начиная с самых простых блюд. Не жалейте времени на вашего ребенка, если он хочет помочь вам. Поверьте, уже в ближайшем будущем это принесет положительные результаты.

Наличие леса рядом с вашим дачным участком поможет вам реализовать свои способности грибника и развить их у ребенка. Поход за грибами объединит вашу семью: теперь вы с ребенком равноправны, вы – путешественники. Вы поделитесь со своим учеником секретами грибника, научите отличать съедобные грибы от ядовитых. И если ваш ребенок захочет рассадить грибницу у себя на огороде, вам нужно будет только помочь ему перенести грибницу на грядку и научить юного садовода ухаживать за ней.

Мы предложили массу способов самореализации ребенка в условиях свободы на даче, и было бы несправедливо не указать на огромные возможности творческой стороны этого процесса. Вы можете научить ребенка составлять букеты. В доступной форме вы расскажете ему о разнообразии веточных композиций, о том, какие цветы не переносят соседства других растений, познакомите его с техникой составления картин из цветов, травы и листьев.

Все это научит ребенка ценить природу и понимать ее уязвимость и непостоянство. Благодаря этому у ребенка разовьется непотребительское отношение к окружающей среде. Вы сумеете ему привить чувство прекрасного, что будет способствовать более полноценному и гармоничному развитию личности в целом.

Мы сообщим вам о правилах оказания первой помощи на даче, начиная с психологической поддержки и заканчивая практическими применениями медицинских знаний. Вы сможете грамотно и без отрицательных последствий для здоровья оказать любую медицинскую помощь. В особенно тяжелых случаях вы без серьезных проблем сумеете доставить ребенка в больницу. Оказывая помощь малышу, вы должны быть уверены, что делаете все правильно.

Мы надеемся, что вы примете наши советы и книга станет вашим лучшим помощником в деле воспитания подрастающего поколения.

Глава 1. Детская площадка

Лето на даче – может ли быть что-нибудь лучше для взрослых и детей? Как сделать семейный досуг полноценным, по возможности подключив к его организации всех членов семьи, соседей, друзей? Как устроить по-настоящему летние игры и забавы, чтобы было и интересно, и полезно, а главное – весело? Детям не следует болтаться без дела в полном неведении, чем и как себя занять. Да и, что греха таить, и родителям хочется, чтобы малыши были при деле и не мешали им, отвлекая от каких-то срочных домашних дел.

В этой главе мы приводим несколько примеров игр на свежем воздухе, которые можно предложить детям в качестве развлечения. Может быть, некоторые из них вам хорошо известны и прекрасно запомнились с детства, а иные давно забыты? Надеемся, что вы найдете здесь нечто совершенно незнакомое вам и научите детей новым играм. Хорошая дружная семья не только вместе живет, работает в саду, но и отдыхает. А какой же отдых без забав и развлечений, дарящих всем их участникам столько положительных эмоций?

Как правило, самым популярным и доступным видом летних уличных игр являются игры с мячом. Не будем ограничиваться общеизвестными, «классическими» – футболом и волейболом. Существует масса вариантов и полное раздолье для фантазии. Мы предложим на ваш выбор несколько основных направлений, на основе которых вы самостоятельно можете придумать игры с детьми. Не стесняйтесь, выдумывайте, расширяйте круг ваших развлечений и состязаний, чтобы и детям, и вам самим это приносило радость и удовольствие.

Начнем с тех игр, для которых необходимо наличие мяча, хорошо утрамбованной и ровной площадки, то есть поля, некоторых подручных материалов, ну и, естественно, игроков.

Один из наиболее простых способов игры в мяч – это так называемые «ударялки». Вам нужна будет стена (например, стена сарая или еще какой-нибудь надворной постройки). Мяч для этой игры желательно выбрать небольшой, лучше всего подойдет теннисный. Кажется бы, задача очень проста – ударяй мячом о стену, дожидайся, когда мяч отскочит к тебе, и лови. Но оказывается, это игровое задание можно разнообразить, усложнить, составить целую программу, каждый пункт которой выполняется несколько раз (5–10).

Давайте попробуем. Играющему в мяч потребуется выполнить следующее:

- просто бросить мяч, ударив им о стенку, и затем поймать;
- бросить мяч так, чтобы он, ударившись о стену, упал на землю, и после этого поймать его;
- бросить мяч, успеть хлопнуть в ладоши и поймать мяч;
- заставить мяч проделать обратный путь: о землю – о стенку – к игроку;
- пока мяч проделывает свой путь («руки – стена – земля – руки» или в обратном порядке), нужно выполнить еще некоторые задания: обернуться вокруг себя, хлопнуть в ладоши несколько раз, присесть, пропустить отскочивший мяч под ногой и поймать его, повернувшись спиной к стене...

Словом, с мячом вы можете делать то, что вам подскажет ваша фантазия. Вы можете ловить его по очереди то правой, то левой рукой или сразу обеими, главное – обговорить условия игры. Игроки меняются после допущенной одним из них ошибки.

Вы можете предложить ребенку эти варианты, и поверьте, даже в одиночестве он с удовольствием поиграет в мяч.

Для следующей игры лучше подобрать большой мяч. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Тот, кто его не поймает, наказывается: после первой ошибки «штрафник» продолжает игру на одной ноге, после второй – должен опуститься на одно

колени, после третьей – на оба колена, а после четвертой – выбывает из игры. Однако как только мяч наконец-то будет пойман игроком, ему все прощается и он снова может продолжать игру, стоя на обеих ногах. Если в итоге выбыли все игроки, остался один человек, игра считается законченной. Но ее можно начать сначала.

Еще один вариант игры: играющие встают в круг на расстоянии двух вытянутых рук и перебрасывают друг другу мяч. Тот, кому по жребию выпало оказаться в центре, – водящий, его задача состоит в том, чтобы «запятнать» игрока (дотронуться до него), в руках которого оказался мяч. Здесь нужно быстро сообразить, к кому летит мяч, и успеть коснуться этого игрока, пока тот не успел избавиться от мяча. Тогда «запятнанный» игрок становится водящим.

А вот другая интерпретация игры с мячом. Ее участники встают в круг, спиной к центру и водящему, и внимательно слушают, чье имя он выкрикнет, подбросив мяч вверх. Тот, чье имя прозвучало, должен повернуться и поймать падающий мяч (по крайней мере, не позднее первого отскока его от земли). Если игроку не удалось это сделать, он выбывает из игры. Состязание может проводиться в несколько этапов. Побеждает тот, кто успевал ловить мяч всякий раз, когда звучало его имя.

А теперь мы хотим предложить вам несколько вариантов игры в волейбол (их мы назовем «домашними заготовками»). Наверняка многим из вас приходилось играть в «картошку» (игроки располагаются по кругу). Здесь состязание происходит по сходной системе, только у вас должен быть водящий.

Итак, игроки становятся в круг и пасуют друг другу мяч, а водящий старается его перехватить. Причем игрокам следует не ловить мяч, а только отбивать его, чтобы он все время был в полете. Водящий меняется в том случае, если он все-таки поймал мяч. После этого водит тот игрок, чей пас был перехвачен, или тот, кто неудачно отбил мяч и он упал на землю.

Следующая игра еще больше напоминает классический волейбол. Но различие все же есть. Площадка для игры может быть меньше волейбольной, а сетка может висеть ниже (ее легко заменить обычной бельевой веревкой). Кроме этого, вам вовсе не нужно набирать полный состав команд – по шесть человек. Вполне достаточно, если в каждой команде будет трое, а то и двое игроков. Но вам понадобятся два мяча, сноровка и быстрота, так как в этом варианте игры у вас вряд ли получится выполнять красивые комбинации (как в волейболе), на которые требуется много времени. Главная задача заключается в следующем: нельзя допустить, чтобы оба мяча оказались на вашей стороне площадки. Вам нужно стараться как можно быстрее отправить мяч обратно на сторону соперников. Играть следует на время, например три партии по 5 минут, а розыгрыш каждого очка начинать с «взаимной» подачи.

Следующее состязание заимствует кое-что и из волейбола, и из гандбола, так как здесь важно умение отдать хороший и точный пас. Для этой спортивной игры вам придется подготовить дистанцию длиной 50–60 м.

Соревнуются пары, которые должны пробежать как можно скорее дистанцию, на ходу перебрасывая друг другу мяч на расстоянии около метра. Правила: с мячом в руках нельзя делать более трех шагов, его надо вести рукой, нельзя также ронять его на землю – в этих случаях пара получает штрафные очки, которые потом прибавляются к секундам, за которые игроки добрались до финиша.

Так проводится первая часть игры, а во второй, наоборот, за каждый удачный пас начисляются поощрительные очки. На первый взгляд кажется, что к финишу лучше продвигаться не спеша, уделяя больше внимания броскам. Но соперники могут прийти первыми, и в этом случае они получают право в ожидании вас побросать мяч друг другу, зарабатывая призовые очки. Словом, для данной игры важно выбрать подходящую тактику.

Следующий вариант игры мы бы условно назвали спиральболом. Для этого любопытного занятия вам придется раздобыть где-нибудь столб (трубу) длиной 4–5 м, вкопать его на глубину 1 м, хорошенько утрамбовать землю вокруг, а к верхушке столба прикрепить прочную веревку длиной около 2 м. За свободный конец веревки должен быть привязан волейбольный мяч (можно просто положить его в сетку и привязать к веревке). Площадка готова.

Играющих может быть любое четное количество, потому что играют две команды. От основания столба нужно прочертить на земле линию, разграничивающую территории команд. Обе команды должны встать по разные ее стороны. Начиная игру, должен постараться так пустить мяч, чтобы соперник не мог задержать его и веревка с мячом обвилась вокруг столба. Но соперник тоже не промах: он должен отбить мяч в обратном направлении, то есть если один игрок стремится закрутить веревку по часовой стрелке, то другой должен сделать то же самое против часовой стрелки.

Важные условия игры: нельзя заходить за линию соперника и нельзя останавливать мяч – надо бить по нему (не по веревке). Очко получает тот, кому все-таки удалось закрутить веревку в нужную сторону. О том, до какого счета ведется игра, нужно договориться заранее.

Мы предложили вам несколько вариантов командных игр, в основе которых лежит всем известный волейбол. А теперь мы приведем примеры состязаний, созданных на основе еще более популярной игры. Мы имеем в виду футбол. Это поистине всенародно любимый вид спорта, но не всегда можно затеять настоящие футбольные соревнования: бывает, что пространство не позволяет, или не набирается достаточного количества игроков. Не расстраивайтесь, можно провести несколько видов игр, используя футбольные элементы.

Если собралось несколько человек, можно устроить следующее: игроки становятся на колени или садятся на корточки по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга и начинают руками перекатывать мяч по земле внутри круга. Причем задерживать у себя мяч надолго они не могут (максимум – несколько секунд). Водящий стоит в центре круга, и его задача заключается в том, чтобы в ловком броске перехватить мяч руками или выбить его ногой за пределы круга. Когда водящему это удастся, его место занимает тот игрок, который касался мяча последним.

Когда площадка не позволяет опускаться на колени или корточки (грязно и мокро), мяч перекачивают ногами, но смысл игры остается тем же.

А вот такой вариант игры не только позволит замечательно провести время, но и поможет вашему ребенку развить визуальную память и координацию движений.

Нужно отойти от мяча на 5–6 шагов и очень внимательно посмотреть на него, стараясь как можно точнее запомнить местонахождение мяча. Теперь товарищи должны завязать игроку глаза. Он должен повернуться вокруг себя, подойти к мячу и попытаться по нему ударить, а это не так уж просто.

Для следующих вариантов вам понадобятся городки (кегли, булавы и т. п.) в количестве 15 штук. В сочетании с мячом они помогут вам провести несколько занятных состязаний.

У глухой стены расставьте в ряд на расстоянии 1 м 7–8 кеглей. Теперь сделайте одиннадцатиметровую отметку, с которой игроки будут бить «пенальти». У каждого из игроков есть 10 попыток, а задача состоит в том, чтобы сбить мячом кеглю. Когда это удастся сделать, игрок получает право на дополнительный удар, а за каждую сбитую кеглю – очко.

Во всех подобных играх вместо специальных приспособлений вы с таким же успехом можете использовать пластиковые бутылки одинакового размера, заполненные песком или водой.

Еще вариант: расставьте 15 городков на расстоянии 1 м один от другого и постарайтесь вести мяч, обходя городки то слева, то справа, не уронив ни одного. Эта игра напоминает слалом.

Другой вариант слалома с мячом: те же 15 городков расставьте в двух метрах один от другого. По обе стороны линии из городков бегут двое игроков и перепасовывают друг другу мяч. Нужно стараться не сбить мячом и не задеть ногами городки. В этой забаве могут участвовать несколько пар, соревнуясь в быстроте и точности исполнения.

О том, что такое городки и как в них играют, думаем, знают все. У этой летней забавы масса вариантов названий и правил, но общим остается смысл игры: из отмеченного на земле «города» броском биты необходимо выбить установленные в нем «городки». Корни этой игры уходят вглубь веков, но сегодня городки – официально признанный вид спорта с едиными установленными правилами (проводятся даже международные соревнования).

Игра в городки замечательно подходит для проведения семейного досуга. При этом у вас есть возможность упростить правила, снизить требования к игровой площадке, к инвентарю (за исключением, конечно, правил безопасности, которые остаются неизменными), поэтому в городки могут играть как десятилетние дети, так и их дедушки и даже бабушки.

Вам понадобится набор деревянных городков цилиндрической формы (высотой 20 см, диаметром 5 см) и бита, масса и толщина которой могут быть различными, однако длина не должна превышать 1 м. От размеров биты зависит, насколько легко она будет лететь. Чем толще и длиннее будет бита, тем, соответственно, медленнее она будет вращаться.

По мере того, как вы учитесь играть, возникает желание сделать биты «по своей руке». Это несложно, стоит только обратиться к специальной литературе. Мы только отметим, что бита для ребенка весит не более 1,5 кг.

Основное требование, предъявляемое к площадке, – она должна быть ровной и хорошо утрамбованной. Если вы и ребенок являетесь начинающими игроками, вам будет достаточно разметить квадрат – «город» – со сторонами в 170–200 см. Отступив от лицевой линии «города» на расстояние 10 м, проведите линию «кона», а на расстоянии, вдвое меньшем, – линию «полукона», с которых вам и предстоит производить броски.

Теперь вам нужно установить городошные фигуры в форме домика на лицевой стороне «города» и попробовать их выбить (сначала с линии «кона»). Если удастся выбить хотя бы один «городок», следующие броски по этой фигуре производятся с «полукона». Игроки соревнуются между собой в следующем: кому удастся за меньшее число бросков выбить заранее определенное число фигур.

«Городок» считается выбитым, если вылетает или выкатывается за пределы «города» в сторону или назад. Если же «городок» выкатывается вперед, по направлению к кону, он считается невыбитым и возвращается в «город». Невыбитый «городок» кладут посередине на лицевую сторону «города». Если «городков» несколько, последующие следует укладывать параллельно предыдущему в «городе», на расстоянии около 20 см друг от друга.

Вообще, выбивание разных фигур имеет особенности, но, по словам специалистов, первое условие для хорошей игры заключается в том, чтобы бита ложилась у цели плашмя, полностью развернувшись. Как правило, этого удается достигнуть, только хорошо отработав удар (существуют локтевой, плечевой и комбинированный).

Словом, в этой, казалось бы, простой, на первый взгляд, забаве существует множество секретов, что и делает ее увлекательным занятием. Ведь игрок не только учится меткости, он выполняет массу физических упражнений – наклоняется, приседает и т. д. Наконец, сам бросок требует некоторой физической силы и ловкости. А когда игра проводится между командами, добавляются и тактические хитрости. Поэтому «городки» по сей день любимы и взрослыми, и детьми.

Хочется обратить ваше внимание на одну, как нам кажется, несправедливо забытую народную игру – лапту. К сожалению, в лапту сейчас играют редко, но найдется немного людей, которые не знали бы о лапте совсем ничего. А ведь это исконно русская забава, лапта для нас – все равно как для американца – бейсбол, а для англичанина – крокет или гольф.

Попытки ввести лапту в ряд спортивных игр с четкими и однозначными правилами и официальными протоколами не увенчались успехом. Должно быть, у лапты другое будущее – она была и остается вольной народной игрой. Ее правила меняются от района к району России. Лапта породила множество подобных игр (только более простых). Именно эти варианты лапты рассчитаны на небольшое количество участников и не требуют от игроков особых навыков и умений. Поэтому мы настоятельно рекомендовали бы вам для семейного досуга лапту или те ее варианты, которые мы приводим ниже.

Для начала давайте вспомним, что же такое лапта. Вот что написано об этой игре в энциклопедическом словаре: «Русская народная игра с мячом и битой. Игроки одной команды выбивают битой – лаптой – мяч и бегут как можно дальше во время его полета через поле игры и обратно. Игроки другой команды стараются поймать мяч и попасть им в одного из соперников».

Для игры вам понадобится мяч (вполне подойдет теннисный) и бита, собственно, лапта. Из словаря Даля мы узнаем, что лапта – это «лопасть, плосковатая вещь, к одному концу пошире; палка, веселко, коим бьют мяч». Значит, бита должна быть выстругана с одного конца так, чтобы за нее должно было удобно держаться, а с другой обтесана наподобие лопатки. Длина лапты составляет около 1 м, ширина – около 7 см. Эти размеры могут варьироваться в большую или меньшую сторону в зависимости от возраста и роста игроков. Но вообще-то вы можете использовать и просто круглую палку.

Самый простой вариант игры в лапту – лапта для двоих, при этом один из игроков – бьющий, другой – ловящий. Определяют место, с которого будут наноситься удары, и направление, то есть поле. Бьющий подбрасывает мяч и направляет его лаптой в поле, ловящий становится поодаль и старается поймать мяч на лету. Когда это удастся, игроки меняются местами, а в том случае, если бьющий промахнулся (скажем, три раза), он лишается права на удар.

Следующий вариант – лапта с тремя игроками. Один из игроков – ловящий, другой – подавальщик, третий – бьющий. Последние два становятся в условленном, отмеченном чертой месте, а ловящий встает поодаль, в поле. Подавальщик подбрасывает мяч, бьющий направляет его в поле и, бросив лапту, бежит в поле в направлении удара до места, обозначенного на земле чертой. В это время ловящий старается мяч поймать и попасть им в бегущего игрока («колоть» его). Если ловящему это удалось – он становится бьющим, а «заколотый» занимает место ловящего. Если же ловящий не смог справиться со своей задачей, то он подбирает мяч с земли и бросает его к черте, с которой производятся удары. Бьющий и подавальщик меняются местами.

Следующая игра для большего числа игроков. Здесь нужно провести на земле две черты, которые бы разделяли 50 см. Однако не забудьте, что во всех приводящихся здесь играх необходимо соизмерять расстояние для пробежек с умениями и возрастом детей. На одной черте стоят подавальщик и бьющий, остальные игроки (желательно не больше шести человек) становятся в поле между двумя чертами, друг за другом, примерно на одинаковом расстоянии.

Подавальщик подбрасывает мяч, бьющий изо всей силы ударяет по мячу и, бросив лапту, бежит ко второй черте. Ловящие, поймав или подобрав мяч, стараются попасть им в бегуна. Когда это удалось, тот игрок, кто стоял первым, становится подавальщиком, подавальщик бьет по мячу, а «заколотый» бегун становится дальше всех. Если ловящие промахнулись и бьющий добежал до черты, он получает право на следующий удар.

Ловящие могут действовать и не как одна команда. В таком случае тот из игроков, который ловит мяч на лету, или тот, кто попадает в бегуна, идет бить по мячу, а бьющий становится на его место.

Следующий вариант лапты был очень популярен в Вятской губернии и назывался «даровки». В этой игре бьющий ударяет по мячу (раздает дары), а несколько игроков ловят его в поле, стараясь опередить друг друга. Кому это удалось – тот становится бьющим. Если же мяч упал на землю – бьющий не меняется.

А вот «земляная лапта» отличается от приведенной выше игры тем, что ловящие, даже упустив на землю мяч, получают еще одну возможность сменить бьющего – тот кладет лапту на землю, а игрок, подобравший мяч, бросает его, стараясь попасть им в лапту. Если это удастся, бьющему приходится идти в поле, а меткий игрок занимает его место.

И наконец, настоящая лапта – игра, очень захватывающая. Поле для игры должно представлять собой ровную площадку, длиной и шириной 40–60 м. С двух противоположных сторон поля необходимо провести на земле линии: ту, за которой стоит бьющая команда, называют «коновой», а противоположная называется «город». Игроков, находящихся за этими линиями, «салить» нельзя, там они в безопасности. Водящая команда располагается между двумя этими чертами.

Для проведения игры нужно набрать две команды. Из участников выбирают два самых сильных игрока – капитана. К ним по очереди подходят пары сговаривающихся и предлагают выбрать из них по одному игроку в свою команду. Таким образом все участники распределяются по командам. Когда команды сформированы, по жребии определяют, какой из них бить, а какой – водить.

Капитан бьющей партии определяет, в какой последовательности будут бить (и бежать) игроки. Лучшие из них должны бить последними, а сам капитан бьет по мячу в последнюю очередь, и не один раз (о числе ударов игроки договариваются). При первом ударе, если он оказался сильным, бьющий бросает лапту и бежит в «город», где он должен решить, успеет ли он вернуться на «кон». Если он благополучно возвращается, снова становится в очередь бьющих. Если он остался в «городе», ему приходится ждать, пока кто-то из товарищей не выполнит хороший удар, во время которого первый бьющий сможет вернуться на «кон».

Бывает, что удар не получился, в этом случае следует не двигаться с места, а остаться на «кону» и попробовать бежать вместе со следующим игроком, если позволит сила его удара. Порой как в «городе», так и на «кону» собирается несколько игроков, а подходящего удара все нет и нет, тогда за дело берется «матка» – самый умелый игрок. Своими сильными ударами он дает возможность совершить перебежки всем, кто не успел это сделать (таким образом он как бы «выкупает» игроков). Сам он бежит после своего последнего удара, а если этот удар не удался, ему приходится ждать, пока его «выкупит» кто-то из товарищей, которые, совершив перебежку, получили право бить снова.

Однако бьющим должны мешать игроки водящей команды, для этого их капитан сначала как можно лучше расставляет игроков по полю, прикидывая, в какой позиции удобнее будет перехватить мяч, а с какой – «салить». Капитан идет на «кон», где занимает место подающего. Главная задача игроков водящей команды – успеть «засалить» соперников. Это может делать и сам капитан, но только в том случае, если кто-то из нетерпеливых игроков, не успевших сделать перебежку, срывается с места, не дождавшись удара, и хотя бы одной ногой выходит из «кона» (подающий может сделать обманный жест, как будто хочет сделать бросок, на самом деле оставляя мяч в руке).

Игроки водящей команды стараются поймать летящий мяч, и как только кому-нибудь из них удастся это сделать, команды сразу же меняются местами. То же самое происходит, если мячом, поднятым с земли, удастся «осалить» бегущего. Водящие имеют право перебрасывать мяч тому игроку, у которого больше шансов «осалить» соперника, но это необходимо делать, не сходя со своего места ни на шаг, в противном случае попадание в бегуна не засчитывается. «Осалив» игрока бьющей команды, водящие должны как можно скорее занять «кон», так как теперь уже их могут «осалить», и они вновь будут полевой партией.

Всегда ли игроки водящей команды должны стараться «осалить» перебежчиков? Нет, ведь порой очень велика опасность промаха, а значит, и того, что мяч попадет к участникам, стоящим на «кону». Когда мяч находится у бьющей партии, те ее игроки, которые не успели перебежать, получают беспрепятственную возможность сделать это сейчас. Поэтому «салить» нужно осторожно, и если риск велик, лучше отказаться и перебросить мяч подающему, чтобы побыстрее продолжить игру.

Такова краткая схема игры. Команды могут меняться местами до тех пор, пока игроки не устанут, поэтому игра практически не имеет конца. Возможно, вам как-нибудь удастся устроить большой пикник с соседями, знакомыми и друзьями ваших детей на даче и, набрав соответствующее количество игроков, сыграть в лапту.

Надеемся, что вам понравится эта увлекательная забава. И вероятно, вы согласитесь со словами А. И. Куприна о том, что лапта – одна из самых интересных и полезных игр, потому что для нее нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей партии, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз и вечная уверенность, что тебя не победят. А убедившись в правильности этих слов, вы сделаете лапту одной из ваших любимых летних игр.

Для сравнения мы хотим привести правила игры в крокет. Может быть, вам придется по вкусу именно эта игра, традиционно почитаемая в Англии наряду с чаепитием и блюдами из овсянки. Крокет появился в Англии в середине прошлого века и некоторое время был поистине «королем игр». И это не случайно, ведь играть в крокет весьма полезно для здоровья (он развивает глазомер, меткость, умение сочетать точность и силу удара).

В этой игре могут отличаться те, кто не обладает подобными качествами в большой мере, но превосходит противника в тактическом мышлении и умении просчитать ход; при этом не предъявляется слишком больших требований к физической подготовке игроков, что делает эту забаву доступной для всех и тем самым расширяет круг играющих. В отличие от многих командных игр, в которых более слабые игроки зачастую просто мешают более сильным, крокет позволяет опытным участникам игры помочь «отстающим» и поправить их дела.

Если какой-нибудь ребенок, не отличающийся хорошей физической подготовкой, хочет принять участие в игре, его обязательно надо взять в игру. Ни в коем случае не допускайте, чтобы кто-то чувствовал себя ущербным, ни на что не способным и никому не нужным. Детей необходимо приучать поддерживать таких ребят.

Общие представления о крокете имеются, пожалуй, у всех: деревянными молотками с длинными ручками игроки гонят деревянные мячи сквозь металлические воротца, укрепленные в земле. И мы советуем вам заинтересоваться этой игрой и попробовать посвятить ей выходной день вместе с вашими детьми. Для игры в крокет требуется немного. Это, во-первых, поле. Оно должно быть не очень большим, но обязательно ровным, иначе рассчитывать удары окажется слишком сложно и результаты игры будут предоставлены воле случая.

И во-вторых, это – комплект для игры. В него входят 8 деревянных молотков и 8 деревянных шаров. Такое число предметов позволяет вести командную игру «четыре на четыре», хотя вы можете вести ее и «один на один». На шарах и молотках есть пометки (от одной до четырех полосок). Их количество определяет очередность в игре, а цвет – красный или черный – обозначает принадлежность игроков к той или иной команде. Длина ручки молотка – 70 см, диаметр самого молотка – 10 см. Кроме этого, молоток принят в крокете за единицу измерения: расстояние в один молоток – это расстояние, на которое можно уложить один молоток вместе с ручкой, то есть 80 см. Диаметр шара такой же, как и у молотка, – 10 см.

Далее вам понадобятся 10 проволочных дужек шириной 25 см, которые следует расставить по площадке в определенном порядке. Это будут ворота. И наконец, два колышка

– «пикеты» или «фоки», которые необходимо вбить по краям площадки. Команды как начинают, так и заканчивают игру у своего колышка.

Размеры площадки не определены строго: чем она больше, тем дальше друг от друга будут отстоять дужки и тем больше умения потребуются от игроков. Мы возьмем такие размеры поля: 5×10 м.

Дужки мы расставляем следующим образом: у края поля вбиваем колышек «пикет», отмеряем расстояние в один молоток и ставим ворота N 1; еще молоток – ворота N 2; затем в том же направлении отмеряем еще два молотка и от полученной точки – два молотка вправо – ворота N 3; от полученной точки два молотка влево – ворота N 4; от полученной точки два молотка прямо – «мышеловка» (скрещенные дужки); дальше по такому же принципу, но в обратном направлении: два молотка от «мышеловки» и от полученной точки два молотка влево – ворота N 6; от полученной точки два молотка вправо – ворота N 7; от полученной точки два молотка прямо – ворота N 8; еще один молоток – ворота N 9; еще один молоток – «пикет».

Задача игрока заключается в том, чтобы пройти все ворота по очереди за наименьшее число ходов, помочь сделать это своей команде и помешать соперникам.

Игру начинают «черные» – участник, у которого молоток и шар с одной полоской. Игрок ставит шар у «пикета» и ударом молотка пытается провести шар через первые ворота, а если получится, то и через вторые. Удачное прохождение каждого ворот дает игроку право на следующий ход. Если пройдено сразу двое ворот – у игрока появляется два дополнительных хода: одним он ставит шар на удобное место, другим проводит шар через ворота N 3, стараясь, чтобы шар остановился на такой позиции, с которой было бы удобно пройти «мышеловку», а после нее – ворота N 6, 8, 9. Пройдя девятые ворота, надо ударить мячом о колышек противника («заколоться») и, не трогая шара с места, снова ждать своего хода. В это время в игру вступает первый игрок «красных».

Мы описали идеальный вариант прохождения площадки, когда игрок смог пройти все ворота за один ход. Но так бывает далеко не всегда. Чаще всего не удастся воспользоваться дополнительным ходом для прохождения следующих ворот. Если вы предвидите это, лучше воспользуйтесь ходом и поставьте шар в удобную позицию, чтобы в следующий раз пройти ворота беспрепятственно.

Нередко бывает, что удар оказывается несильным и шар останавливается под воротами. Как считать: прошел шар ворота или нет? К задней стороне ворот прикладывают ручку молотка, если он шара не задевает, значит, ворота пройдены. В противном случае считается, что шар «попал в масло», права на дополнительный ход нет и нужно ждать своей очереди.

Дождавшись ее, игрок обязан использовать свой удар, чтобы выбить шар в обратную сторону; таким образом, пройти сами ворота игроку удастся только в следующий раз. А из «мышеловки» выбить шар самому нельзя: надо ждать, пока его выбьет кто-нибудь другой. Именно поэтому проход «мышеловки» рекомендуется тщательно продумать и подготовить: лучше затратить один ход, но поставить шар на удобную позицию, чем рисковать и стремиться пройти сложные ворота без подготовки.

Шар, «заколовшийся» о «пикет» противника, считается «мертвым». О него могут «закалываться» следующие игроки этой же команды, но если кто-то случайно, еще не пройдя ворот, заденет «мертвый» шар своим шаром, он вынужден будет начать игру сначала. Причем шар не считается «мертвым», если игрок тронул его молотком, собираясь в обратный путь, то есть «заколоться» о него уже нельзя.

Теперь, когда наш первый «черный» игрок дождался своей очереди, ему предстоит пройти площадку в обратном направлении. Однако он должен помнить: если заденет вторично «пикет» противника, должен будет начать всю игру заново. Поэтому, в том случае, если ваш шар стоит в неудобной позиции по отношению к воротам N 9 и есть риск задеть

«пикет», не спешите, используйте удар, чтобы встать на удобную позицию. Наконец, игрок прошел ворота N 1 и здесь у него появляется два варианта: первый – «заколоться» о свой «пикет» и закончить игру, а второй – стать «разбойником».

Вот с этого момента и начинается то, что делает крокет очень примечательной игрой. Мы говорим о крокировке – профессии «разбойника», но право на нее получает любой игрок только по прохождении «мышеловки». Например, вместо того чтобы пройти следующие ворота, он может объявить, что крокирует определенный шар (не имеет значения, какой, – партнера или противника, важно, чтобы расстояние до шара было не больше одного молотка) и пытается попасть своим шаром по объявленному.

В том случае, когда крокировка не удалась, шар остается там, куда закатился, до следующего хода. Но если крокировка получилась, игрок получает право на два дополнительных удара. Воспользовавшись ими, играющий может занять удобную позицию и пройти ворота, так как крокировать можно только один шар, и только после прохождения ворот. Первый из этих ударов особенный: свой шар надо поставить вплотную к крокированному (после его остановки) и бить по своему шару так, чтобы крокированный сдвинулся с места. Если шар остался неподвижным – право на второй удар теряется.

Крокировка преследует несколько целей: получить право на дополнительные удары, облегчая себе прохождение через площадку; заодно сбить с позиции шар противника; помочь товарищу по команде и поставить его шар в удобное положение. Таким образом, для «разбойника» главным становится создание помех для соперников и оказание помощи партнерам. Словом, он играет для команды, а не для себя. «Разбойника» могут «заколоть» о чужой «пикет», или он сам случайно «заколется» – тогда игру придется начинать с нуля. А если этот игрок «заколется» о свой «пикет», он считается закончившим игру.

Еще немного о поведении «разбойника». Когда до него доходит очередь, он, как и все игроки, получает право на один ход. «Разбойник» может крокировать любой шар, за исключением тех, что находятся на расстоянии меньше молотка или «в масле»; в этом случае игрок должен объявлять шар, который собирается крокировать. «Разбойнику» нельзя дважды крокировать один и тот же шар в одну очередь. При промахе «разбойник» дожидается своей очереди, а в случае удачной крокировки он получает право на два дополнительных удара – одним отбивает крокированный шар, другим продолжает крокировку. Если «разбойник» бьет метко и не промахивается, уступает место следующему игроку только после того, как прокрокирует все шары, находящиеся на поле.

«Разбойник» имеет полное право проводить шары своей команды различными способами (отбивая «из-под ноги» вместе со своим шаром, крокируя) через все ворота, которые следует пройти. Что касается шаров противника, «разбойник» не только должен сбивать их с позиций, загоняя в дальние углы площадки, но и может «закалывать» их о «пикет», ведь такие шары вынуждены начинать игру сначала.

Теперь нам осталось выяснить, как можно отбить шары. Существует два способа: первый – как уже было описано, вместе со своим, а второй – «из-под ноги». При этом шары ставятся рядом и, крепко прижимая ногой (носком) свой шар, сильно ударяют по нему молотком, в этом случае чужой шар откатится очень далеко. Но тут важно соблюдать такие условия: шар прижимают носком, а пятка упирается в землю; после удара свой шар должен остаться под носком, если же пятка оторвалась от земли или шар выскочил из-под ноги, «разбойник» теряет право на продолжение крокировки и ждет своей очереди.

Напоследок несколько замечаний по поводу проведения игры: строго должна быть соблюдена очередность – первый «черный», первый «красный», второй «черный», второй «красный» и т. д. Даже игроки одной команды не могут меняться очередью. К шарам, находящимся в игре, запрещено прикасаться руками. Можно брать лишь тот шар, который выка-

тился за пределы площадки, и ставить его на границу площадки в том месте, где он ее перешел, и продолжать игру с этого места.

Выигрывает та команда, все игроки которой проведут свои шары через все ворота в обоих направлениях и «заколются» о свой «пикет» (в том числе и «разбойники»).

Теперь вы знаете, как проводила время на пикниках вся Европа прошлого века. Уверю вас, если вы включите в свой семейный досуг крокет, вам и вашим детям будет обеспечено азартное и полезное времяпрепровождение. Среди игр, рекомендованных для летнего периода, крокет занимает далеко не последнее место.

Наконец, мы хотели бы рассказать вам о том, как можно разнообразить такие привычные детские забавы, как бег, прыжки, метание. Здесь существует столько возможностей! Воспользовавшись некоторыми из них, вы придадите смысла потребности детей в движении, поставив перед ними какую-то цель. Ведь в итоге все игры призваны к тому, чтобы воспитывать, развивать и укреплять организм ребенка. Нижеприведенные игры рассчитаны в основном на детей младшего возраста.

Начнем с самого привычного в детском возрасте развлечения – бега. Давайте поможем вашим чадам научиться бегать, разнообразив при этом семейные состязания.

Совсем не обязательно «лететь сломя голову», стараясь обогнать соперника, можно устроить соревнования на выносливость: отмеряем дистанцию и бежим «от флажка до флажка» все вместе, в посильном темпе. Добежали, остановились, развернулись – и бежим обратно. И так несколько раз. Вот уже кое-кто начал уставать и сходить с дистанции. Таким образом, с каждым новым забегом выбывает все больше участников. Ну а тот, кто остался, – «самый-самый».

Перед игроками расставлены или разложены на земле в линию несколько предметов (это могут быть кегли, мячики, кубики и т. п.). От черты, обозначающей старт, до первого предмета – 2 м, от него до следующего – снова 2 м и т. д. Задача игроков состоит в том, чтобы пробежать всю дистанцию, собирая расставленные предметы, и вернуться с ними на старт.

Можно разнообразить эту забаву и вместо расставленных на земле предметов вручить детям какую-нибудь ношу, например, в столовую ложку положить небольшое яблоко или картофелину. И это задание можно усложнить, заменив ложки двумя удобными по размеру палочками: стараться удержать ими ношу гораздо сложнее, а ведь в этом весь смысл. В качестве ноши можно использовать и небольшое ведерко, наполненное водой.

Если вы проведете на земле несколько (по числу игроков) параллельных прямых линий, обозначающих дистанцию, и предложите детям пробежать по ним так, чтобы следы обязательно попали на прямую линию, вы освоите вместе с малышами еще один вариант бега. Он помогает выработать хорошую координацию движений.

Теперь попробуем бег в парах – пусть дети встанут спинами друг к другу и сцепят руки, согнутые в локтях. Надо изобразить Тяни-толкая и начать бег. В одну сторону метров 20 и в другую.

Можно попробовать провести еще одно соревнование – дистанцию в 30–40 м не пробежать, а пройти. Кто дойдет до финиша первым? А это, оказывается, не так уж просто, когда очень хочется обогнать соперника.

Это всего несколько вариантов, которые вы можете расширить по воле своей фантазии. Можно устроить для детей целую эстафету, приготовив в качестве награды большое угощение, которым ваши участники, как победители, так и побежденные, с удовольствием полакомятся.

Вообще, идея эстафеты очень привлекательна для семейного досуга, при условии, если ваши дети не слишком большие. Младшим ребятам такого рода забавы кажутся более заманчивыми. Вам и самим будет приятно поиграть с детьми в подобные развлечения на свежем воздухе.

Помимо эстафет, можно поиграть в обычные «догонялки», тем более что все мы помним, какие азартные игры рождаются из «догонялок». Самой старинной здесь, наверное, остается игра в «горелки». Помните:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!

Сейчас, к сожалению, эта летняя забава практически забыта, а ведь «горелки» не один век являлись излюбленным времяпрепровождением как для детей, так и для взрослых. Мы напомним вам основные правила этой игры.

Играющие должны стоять попарно, держась за руки, одна пара за другой, а впереди всех – тот, кому придется «гореть» (ему нельзя оборачиваться). Игроки последней пары по счету «раз, два, три» разнимают руки, бегут вперед и стараются, обежав горящего (один справа, другой слева), вновь соединиться. Горящий должен преследовать бегущего, и если ему удалось кого-то поймать, образуется новая пара, которая занимает место впереди всех, а горящим становится игрок, оставшийся без партнера. Если же горящему не удастся поймать игроков, пара, соединясь, занимает место впереди, и игра продолжается.

Однако бег – это не единственное занятие, на базе которого можно организовать досуг. Извечную детскую тягу к прыжкам тоже можно использовать, придумывая различные игры.

Начертите на земле 10–12 кругов диаметром 40–50 см, на расстоянии друг от друга в 50–60 см. Теперь пора начинать игру: дети изображают из себя «лягушат» – прыгают на корточках с кочки на кочку (то есть из круга в круг). Отталкиваться надо обязательно, кто нарушит правило – выбывает из игры, как и тот, кто, прыгнув, не попал в круг. Можно устроить игру в «прыжки» на время или включить это соревнование в эстафету, начертив на земле еще один ряд кругов.

Вот очень интересный вариант игры с прыжками: на землю кладут несколько палок наподобие городошных бит на расстоянии полуметра. Чем их больше, тем труднее будет игра. Ее можно начать с простых прыжков через палки. Затем можно усложнить задание – ставя ступни при прыжке параллельно палкам. Потом, прыгая на одной ноге, обойти все палки, после чего следуют прыжки с палки на палку и т. д.

Можно придумать массу вариантов прыжков, например как-нибудь по иному положить палки и т. д. В любом случае, выигрывает тот, кто выполнит без ошибок все задания.

Существует не одна игра, основанная на упражнениях в метании различных предметов. Мы приведем здесь несколько таких развлекательных состязаний, самым популярным из которых является игра в серсо. Вам понадобится набор для серсо – это палочки-шпаги и легкие пластмассовые кольца.

Играть в серсо можно по-разному: можно очертить на земле два небольших (метра два в диаметре) круга, расположив их друг против друга на расстоянии 3 м (когда играют дети младшего возраста, расстояние между кругами и их размеры могут быть меньше). Если соперник не поймал кольцо и оно упало внутрь круга, очко достается бросавшему, а если кольцо упало за пределы круга, очко получает соперник.

Хорошо потренировавшись, в серсо можно играть через сетку по правилам волейбола. Здесь возможно командное участие в игре. Очки за подачу выигрывают, если: кольцо падает на землю на стороне соперника; кольцо улетает за пределы вашей площадки; кольцо пролетело под сеткой; если нарушено правило «трех касаний» – противники подбрасывают кольцо на своей стороне больше чем три раза (сделали три паса и только потом перебросили через

сетку); нарушено время владения кольцом (несколько секунд). Счет и переход подачи – как в волейболе.

Еще одна забава, которая включает в себе двоеборье: меткость и быстроту. Начертите на земле линию, за которой встанут участники. У каждого из них в руках – небольшие палки, одинаковые по размеру и массе, но по-разному помеченные. Палки бросают по счету и тут же бегут, но не за своей палкой, а за палкой соперника. Чем больше выигрывает один игрок в дальности броска, тем дальше бежать сопернику.

И еще одно развлечение: подвесьте на какой-нибудь перекладине легкое небольшое кольцо, заготовьте палочки длиной 30–40 см и начинайте состязания. Кто без промаха попадет в кольцо пять раз с расстояния пяти шагов? Теперь усложняем задачу: увеличиваем расстояние до кольца и количество бросков. Подключив фантазию, ваши дети способны вообразить себя средневековыми рыцарями, у которых, как известно, были похожие турниры. По желанию детей вы можете снова устроить эстафету.

Мы предложили вам несколько видов игр и летних забав, описали их правила. Теперь у вас есть основа для разработки каких-то собственных вариантов, все зависит от вашего желания, воображения и возможностей. Мы же, со своей стороны, хотели только напомнить о том, что лето, проведенное на даче, может принести вашим детям множество развлечений, которые пойдут им (да и вам самим) на пользу и оставят у всех членов вашей семьи только приятные воспоминания.

Глава 2. Детский городок

Мы рассказали вам об играх, в которые можно поиграть с детьми на даче, а теперь хотим уделить внимание оборудованию детского городка. Думаем, вы согласитесь, что дело это действительно необходимое, особенно если ваши дети еще совсем маленькие. Мы дадим вам несколько практических советов по поводу того, какие сооружения вы сможете построить на дачном участке.

Строительство детской площадки хотя и займет много времени и потребует от вас некоторых навыков, впоследствии вы убедитесь в том, что подобная «жертва» с вашей стороны была ненеправильной. У вашего ребенка будет отлично организован досуг, а это значит, что он не станет лишним раз приставать к вам с просьбой поиграть с ним. Да и к самому процессу строительства вы смело можете подключить малыша, и труд превратится для него в увлекательную игру.

Вы можете поделиться этой идеей со своими соседями по даче, у которых есть дети; вероятнее всего, что и они захотят помочь вам. Для строительства вам лучше выбрать место за пределами дачных участков, но довольно безопасное, чтобы дети могли собираться там вместе. Таким образом и работа пойдет намного быстрее, да и родителям будет спокойнее, если они знают, что ребенок играет не один, а в кругу сверстников. Только в этом случае вам следует заранее назначить «няню» из числа старших детей, под присмотром которой будут играть малыши.

Вам придется хорошо продумать, где и как построить ваш детский городок. Мы хотим предложить вам несколько разработок в этом направлении.

Конечно же, малышам очень нравится возиться с песком. Вспомните себя в детстве: вы могли часами сидеть в песочнице, то насыпая песок в ведерки, то высыпая, лепить из него куличики, строить башни, крепости и целые города. Ваших детей песок привлекает ничуть не меньше, значит, песочница – первое, что вам необходимо соорудить в вашем городке. Кроме этого, песочница – самое простое в исполнении сооружение.

Для одного или двух малышей достаточно небольшой песочницы, обложенной кирпичами. Получится квадрат размерами примерно 10×10 м. Более просторную и более долговечную песочницу лучше сделать из досок. Вам понадобятся четыре доски, желательно одинаковых по длине. Доски должны быть гладко оструганы, их следует сбить гвоздями и закрепить клиньями. Но в идеале, конечно, лучше углубить песочницу. Для этого вам придется выкопать землю по всей площади будущей песочницы на глубину 30–40 см, положить по периметру широкие доски и засыпать яму песком.

Помните, что песок должен быть чистым. Поэтому, прежде чем заполнять им песочницу, не поленитесь и просейте его. Каждый вечер песок рекомендуется хорошенько разрыхлять и обильно поливать. А на ночь песочницу лучше всего закрывать фанерным листом или полиэтиленовой пленкой, чтобы ее не облюбовали кошки или собаки.

Песочницу советуем расположить на солнечном участке, поскольку, играя в тени, ребенок очень легко может простудиться. Однако во избежание перегрева на солнце посередине песочницы следует поставить хотя бы обычный широкий зонт. Но можно сделать так называемый «грибок» – деревянный столб с круглой наклонной крышей.

К столбу необходимо прикрепить две неширокие доски, положив их сверху крест-накрест, а к ним с четырех сторон под углом прикрепить деревянные рейки. Угол наклона зависит от высоты реек и может варьироваться от 30 до 45 градусов. На эти рейки следует натянуть тент из брезента или плотного непрозрачного полиэтилена. Столб следует вкопать посередине песочницы, до того как заполните ее песком. Не забудьте его укрепить, чтобы столб не упал на голову какому-нибудь ребенку.

Детишки не только обожают играть с песком, они очень любят плескаться в воде. Вам не составит труда соорудить рядом с песочницей небольшой и неглубокий бассейн. Здесь существует два варианта: вы можете выложить на ровном месте квадрат или прямоугольник из кирпичей, расстелить сверху клеенку, укрепить ее с внешней стороны и налить в бассейн воду. Излишне напоминать, что воду следует регулярно менять, а дно бассейна – чистить. Конечно, купаться в таком бассейне не получится, но зато как замечательно будет пускать в нем кораблики!

Затем вам обязательно следует поставить качели. Причем при сооружении качелей мы советуем учесть тот факт, что дети растут, а значит, было бы желательно, чтобы высота качелей регулировалась: так, чтобы сиденье могло подниматься и опускаться.

Для сооружения прочных и долговечных качелей вам понадобятся два деревянных столба диаметром около 20 см и высотой около 2 м; металлическая перекладина (ее может заменить труба небольшого диаметра); и собственно сиденье, состоящее из широкой, гладко оструганной доски и прикрепленных к ней металлических цепей.

Столбы следует вкопать не меньше чем на 70 см и хорошенько утрамбовать землю вокруг них. Для надежности их можно залить раствором цемента. Для регулировки высоты качелей в столбах необходимо просверлить отверстия соответственно диаметру металлической перекладины. Теперь укрепите сиденье на перекладине, саму перекладину проденьте через отверстия в столбе на необходимой высоте. Во избежание несчастного случая следует закрепить перекладину с внешних сторон, чтобы она не шаталась и не выпала из отверстия. Для этого подойдут металлические пластины или деревянные бруски.

Сиденья для качелей имеют разную форму. Это может быть обычная прямоугольная доска, как описано выше, но для удобства можно сделать и сиденье со спинкой.

Вполне допустимо применить и другой вариант сооружения качелей. В этом случае вам понадобится смастерить несущую конструкцию, состоящую из двух стоек, соединенных между собой перекладиной. Выполняя эту работу, вы можете использовать водопроводные трубы диаметром 30–40 мм, которые соединяются путем сварки.

Для изготовления сиденья подойдет старый пружинный матрас от дивана-кровати или деревянная скамья со спинкой. Дополнить качели можно тентом, каркас которого выполнен из алюминиевых труб, а для обшивки сиденья вам потребуется водоотталкивающая ткань. Также качели можно защитить от ветра с боковых сторон, натянув между стойками любой плотный материал. Сделайте простую в исполнении и функциональную конструкцию, которая будет служить детям шалашом (если они захотят поиграть, например, «в индейцев»), ширмой, которая обеспечит защиту от солнца, или навесом от дождя.

Вам понадобятся четыре квадратных (1,5×1,5 м) куска парусины или брезента и восемь досок. Куски ткани нужно сшить, а по краям и в местах соединения кусков оставить карманы по всей ширине ткани. В эти карманы пропустите круглые деревянные палки, концы которых вставьте в отверстия досок, образующих вместе с палками жесткий каркас. Для закрепления палок и во избежание их выпадения из отверстий вставьте в них «ограничители» (по диаметру).

Расположить доски по отношению друг к другу можно под разными углами, а зафиксировать их в нужном положении вам помогут металлические штырьки, вставленные в отверстия небольшого диаметра, просверленные на концах досок.

На качающемся бревне дети могут устроить соревнования, это поможет им поупражняться в равновесии. Такой снаряд соорудить очень просто: вкопайте в землю два невысоких столба, между ними на металлических крючках подвесьте бревно. Важно следующее: бревно должно быть гладко обтесано, а с одной стороны его следует немного спилить, чтобы образовалась узкая прямая полоска вдоль всего бревна. Бревно должно свободно раскачи-

ваться, но не болтаться; оно не должно быть закреплено выше, чем в 40–50 см от земли, чтобы случайное падение ребенка было безопасным.

Поставьте турники: система крайне проста – два столба, вкопанные в землю, на которых закреплена металлическая перекладина. Высота турников может быть разной, но лучше, если их будет несколько (скажем, три или четыре).

Замечательным детским развлечением является игра в «лабиринт». Для его сооружения вам понадобится проявить фантазию, так как существует множество вариантов как в выборе материалов, из которых может быть построен «лабиринт», так и в самом его расположении.

В качестве материалов для строительства лабиринта прекрасно подойдут и водопроводные трубы, и арматура, и доски, и листы фанеры, и плотная водонепроницаемая ткань, и бревна и т. д.

Все зависит от того, каким бы вы хотели видеть «лабиринт». Можно использовать сваенные между собой в произвольном порядке и соединенные в виде турников трубы, а также доски, скрепленные скобами. Если вы хотите смастерить «лабиринт» по всем правилам, вам потребуется изготовить каркас. Лучше всего для него подойдет арматура, а на нее можно натянуть плотную полиэтиленовую пленку или ткань (таким образом, у вас получатся стены «лабиринта»). Можно ограничиться установкой такой конструкции: вкопайте несколько бревен или труб и в произвольном порядке соедините их веревкой. Дети, проходя «лабиринт», будут развязывать веревку – получится игра по мотивам древнегреческого мифа о нити Ариадны. Подобная игра поможет вашим детям развить координацию движений и научит ориентироваться на местности.

Другой способ: в качестве материала для строительства лабиринта используйте бревна, которые вам нужно вкопать в землю таким образом, чтобы получились переплетающиеся между собой дорожки. Высота бревен при этом должна быть разной, скажем, от 50 см до 100 см. Расстояние между бревнами определяется, исходя из зависимости от возраста ваших детей, хотя, конечно, вы можете экспериментировать.

О том, как заманчиво кататься с горки, думаем, напоминать излишне. Вы, безусловно, доставите своим малышам немалое удовольствие, если потрудитесь и соорудите летний вариант горки. Для этого самое главное – запастись листовым железом. Если размеры листов небольшие, потребуется несколько штук. Но вы можете ограничиться и одним листом длиной около 1,5 м и шириной 50–60 см. В первом случае вам следует очень аккуратно соединить листы внахлест, а по краям закрепить скобами. Теперь нужно поставить каркас – его можно изготовить из труб или из досок. Ваша горка не должна быть слишком высокой, а лестница – крутой, оптимальный вариант – высота 1,5 м, угол – 30–45 градусов. Теперь постелите железо и закрепите его скобами. По краям ската должны быть невысокие бордюрики (во избежание падения).

Вообще, для обустройства детского городка идеально подходят срезы пеньков и бревен, обрезки досок и чурбаки. Словом, любые строительные отходы – это тот материал, использование которого дает простор для фантазии. Из них вы можете смастерить деревянные игрушки – паровоз, лошадку, собачку и т. д.

Конструкции таких игрушек должны быть простыми и крепкими, а для соединения деталей лучше пользоваться металлическими скобами, избегая работы с гвоздями. Все детали игрушек должны быть гладко обструганы. Готовые игрушки желательно покрасить масляной краской: так они дольше прослужат, а риск, что ребенок занозит себе руки, будет сведен к минимуму. Если вы решите оставить дерево в натуральном виде, его следует хорошо зашкурить и отшлифовать, а в заключение работы покрыть бесцветным лаком.

Для изготовления автомобиля вам понадобятся четыре среза с бревен или пеньков для колес; доски или листы фанеры, для того чтобы сделать корпус. Если в качестве строитель-

ного материала вы используете фанеру или листы ДВП, вам следует сделать «выкройку» и перенести ее на материал.

Размеры допускается выбирать произвольно, в зависимости от количества рабочего материала, но соотношение их может быть примерно следующим: диаметр передних колес – 30–40 см, задних – 50–60 см, ширина среза – 10–15 см.

Размеры передней части машины: ширина – 100 см, длина – 70 см, высота – 60 см. Боковые части: длина – 90 см, высота – 120 см. Задняя часть: ширина – 100 см, высота – 120 см. Крыша: ширина – 100 см, длина – 90 см. Дно машины: ширина – 100 см, длина – 160 см.

В боковых частях автомобиля вы должны вырезать окно (20×30 см) и дверь: 40 см в ширину и 100 см в высоту. В задней части тоже должно быть окно размером 80×30 см, впереди же лучше поставить лист размером 100×60 см и вырезать окно 80×40 см. После того как вы выпилили детали и собрали основную конструкцию, вы можете украсить автомобиль декоративными деталями: фарами, бампером и рулем, а также поставить в «салоне» сиденье – скамейку. Для удобства на нее можно настелить старые подушки и обтянуть сиденье водонепроницаемой тканью. Осталось только раскрасить авто.

Приблизительно по этой же схеме собирается паровоз, но здесь для изготовления носа паровоза вам следует использовать бревно диаметром около 50 см и длиной около 80 см. Колес становится больше (3 или 4 пары), они могут быть разных размеров, например передние – диаметром 25–30 см, средние – 30–40 см, а задние – 50–60 см.

Паровоз может стоять на земле, в этом случае вам не потребуется мастерить дно. Кабина, как правило, довольно условна: каркас из досок и крыша, а в качестве стен можно поставить невысокий заборчик из досок. Не забудьте о такой важной декоративной детали, как труба, для нее подойдет обрезок небольшого бревна. К паровозу можно добавить и «состав» – два или три вагона.

Для изготовления лошадки вам понадобятся обрезки бревен или пней различного диаметра и длины. Собственно конструкция лошадки включает в себя: большое бревно диаметром 40–50 см и длиной около 1 м – для туловища; два небольших бревнышка диаметром 20 и длиной около 30 см – для головы и шеи, и наконец, четыре «ноги», для изготовления которых могут одинаково использоваться как квадратные чурбаки, так и бревна, а также и доски. Высота лошадки (туловища) не должна превышать 0,5 м.

Что касается мелких деталей, вам нужно будет изготовить уши – небольшие деревянные треугольники; хвост и гриву (или челку), для которых подойдут и мочало, и старые ненужные куски брезента, разрезанные в виде узких полосок. Для их крепления нужно пропилить неглубокую и неширокую полосу в шее и голове лошади и «зашпаклевать» материалом, оставив снаружи концы длиной приблизительно в 20 см. Чтобы подвесить хвост, необходимо просверлить отверстие, собрать материал в пучок, завязать, как кисть, вставить в отверстие и закрепить металлическим штырьком. Вы можете сделать хвост и гриву деревянными, выпилив их из подходящих по ширине досок. Не забудьте надеть на морду лошади уздечку.

Для удобства вы можете смастерить подобие мягкого седла из старой диванной подушки, обтянув ее сверху водонепроницаемой тканью. Закрепите попоны на туловище лошади. При изготовлении съемного варианта перетягивать попоны заново не нужно, но тогда к ней следует прикрепить ремни. Можно сделать стремяна и присоединить их к попоне. Стремяна выпилят из дерева, хотя они могут быть и металлическими.

Практически таким же образом вы сумеете смастерить, например, корову. Здесь для изготовления хвоста используется толстая веревка с кистью на конце. Можно сделать жирафа или оленя, словом, как говорится, «было бы желание».

Иначе вы можете собрать собачку. Для нее вам потребуется длинное неширокое бревно, распиленное пополам, четыре низеньких чурочки и небольшое бревнышко для изготовления головы.

Положите бревно на землю, спиленная сторона должна быть вверх (лишний раз напомним, что края бревна должны быть тщательно зашкурены). Закрепите его между чурок – лап, укрепите «голову», а теперь займитесь декоративным украшением – выпилите «висячие» уши (пусть собачка будет породы такса), а также хвост, сделайте нос – и фигурка практически готова, осталось ее только покрасить – и ваши дети с удовольствием присядут на нее отдохнуть, утомившись бегать или прыгать.

Вместо собачки вы можете сделать крокодила, конечно, с закрытой пастью – и детям будет не так страшно, да и вам работы поменьше. Конструкция крокодила может состоять как из трех частей – бревен, так и быть цельной, выпиленной из бревна в форме удлиненного овала. Предварительно, если бревно очень широкое, его можно распилить пополам. Для лап в таком случае могут подойти овальные бруски.

Игрушки, собранные по этому принципу, не очень возвышаются над землей. Корпус таких изделий либо частично находится в земле, либо фиксируется между врытыми в землю по бокам корпуса бревнами, которые изображают лапы животного.

Вы можете собрать такую игрушку, как мышка, для которой вам нужно подобрать подходящее бревно. Лучше всего подойдет срез пня и широкая доска (для головы и ушей). Пень следует врыть в землю, из доски выпилить голову и уши и прикрепить их к корпусу. Для хвоста подойдет веревка с кистью на конце. Теперь выпилите нос, раскрасьте изделие – и ваша мышь готова.

Это самые простые способы изготовления деревянных игрушек. По такому же шаблону вы можете сконструировать фигуру практически любого животного: кошки или собаки, поросенка или зайчика, курочки, утки или даже бегемота.

Условность – вот, что отличает эти игрушки. У детей очень богатая фантазия, и порой им вообще ни к чему точное изображение. Вероятно, вы замечали, что дети могут играть в воде с обыкновенным бревном, называя его крокодилом. Поэтому не стоит стремиться детально воспроизводить животных. Во-первых, это займет у вас лишнее время; во-вторых, дети все сами дофантазируют.

В другую крайность бросаться тоже не стоит: условность условностью, но сделанные вами животные должны быть более-менее узнаваемыми, и при их изготовлении вы должны учитывать хотя бы приблизительные пропорции. В данной ситуации вас, разумеется, очень выручат краски, они помогут сгладить некоторые недочеты в конструкции. Так что запаситесь несколькими банками с краской, прежде чем начать собирать игрушки. В идеале, чем больше цветов, тем лучше, но в крайнем случае можно обойтись минимумом, состоящим из белой, черной, синей, красной и желтой красок. Как вы наверняка знаете, при смешении их друг с другом получается масса оттенков и тонов, и вы смело можете разукрашивать ваш «живой уголок».

Хорошо использовать при строительстве площадки морскую тематику. Самое простое – изготовить лодку, для которой вам понадобятся две широкие доски. Их следует закрепить деревянными или металлическими колышками в форме эллипса, а в самой лодке поставить две-три скамейки. Не забудьте о веслах: их можно выпилить из небольших досок и закрепить в просверленных в бортах отверстиях.

Аналогично изготавливается и паровозик – те же две широкие доски и рубка. Рубку можно смастерить из фанеры и для устойчивости врыть в землю, поставить трубу и штурвал.

Какой же детский городок обойдется без домиков, башенок, крепостей – словом, без строений? Давайте построим домик. При его возведении как раз надо быть точным и все математически рассчитать. Дом должен быть прочным и надежным сооружением, чтобы в

случае ветра или внезапного дождя дети смогли в нем укрыться. Желательно, чтобы он был просторным и, по возможности, уютным. Это, конечно, не обязывает вас возводить во дворе вашей дачи настоящие хоромы, но предполагает, что вам следует подойти к строительству этого домика со всей серьезностью.

Чтобы дом был как можно более устойчивым, не делайте его многоэтажным и слишком высоким. Вполне возможно обойтись без фундамента. Достаточно прочно врыть стены в землю и утрамбовать полы, которые, кстати, можно оставить как земляными, так и застелить досками. Окна, конечно, не стоит застеклять, но чтобы уберечь детей от дождя и ветра в случае непогоды, следует изготовить рамы с несколькими перегородками. Таким образом, оконные проемы окажутся небольшими, а значит, будут пропускать меньше влаги внутрь домика. С особенным вниманием нужно делать крышу. Она должна быть покатой, чтобы вода свободно стекала с нее; дверь домика должна плотно закрываться. Домик может быть разделен на несколько небольших комнат – две или три. Если хотите, сделайте минимальный набор мебели – стол, скамейки, полки и т. п. Словом, подумайте сами, что еще, на ваш взгляд, необходимо для детского домика, что придаст ему уют, «оживит» его. Девочки постарше, мы уверены, с удовольствием будут играть в нем и сами подскажут, что им хотелось бы видеть в «интерьере» домика.

Если домик по преимуществу считается территорией девчонок, где они украшают стены старыми картинками и устраивают кукольные «посиделки», то и у мальчишек должно быть свое любимое место для игр. Это может быть крепость или шалаш.

Шалаш поставить очень просто. Главное, чтобы он был, как и домик, вместительным и безопасным. Для мальчиков обычно не имеет большого значения внутреннее убранство, но они серьезно относятся к расположению «объекта». Поэтому мы бы рекомендовали вам посоветоваться с вашим сыном и его друзьями при выборе места для строительства шалаша. Лучше, если оно будет где-нибудь в стороне от остальных сооружений. Кроме того, желательно, чтобы шалаш стоял не на голой земле (на случай непогоды).

Строительство крепости допускает условность. Здесь может быть достаточно высокий забор с проемами для «бойниц» и различными отверстиями. Таких крепостей может быть две. Однако можно соорудить крепость «по всем правилам». Вы можете поставить квадратную или прямоугольную коробку высотой 1,5–2 м, к внутренней стене которой следует пристроить лестницу. В самой крепости вы можете разместить стол и скамеечки. Расположение входа должно быть максимально удобным для ребят. В остальном вы можете руководствоваться собственными возможностями и пожеланиями ваших детей. Если с одной стороны вы поставите вместительный шалаш, а с другой – крепость, у ваших детей появится замечательная возможность устраивать очень интересные игры, например «в индейцев», а если вместо шалаша вы поставите пароход, то получится игра «в пиратов».

Такие вещи, как, например, флюгер, нередко оказываются для детей очень хорошим стимулом к учебе, к получению знаний. Смастерить его просто, а вашему ребенку будет очень интересно наблюдать за направлением ветра.

Для изготовления этого прибора вам понадобится длинный шест и, собственно, сам флюгер, который может быть как металлическим, так и деревянным и иметь любую форму: от простой стрелы до выпиленного из доски петушка. Самым популярным флюгером является вертушка с двумя или четырьмя лопастями. Помните: чем красочнее флюгер, тем интереснее вашим детям будет следить за ним. Конец стрелы или хвост должен быть шире передней части, чтобы ветер мог дуть на широкую поверхность и свободно поворачивать флюгер вокруг оси. В качестве оси можно использовать металлический штырь. Поместите указатели четырех сторон света, вычисленных при помощи компаса, и поставьте флюгер на открытом месте, хорошо обдуваемом ветром.

Флюгер может иметь и другой внешний вид: смастерите прибор, который известен под названием «ветряной чулок». Вам понадобится кусок легкой белой ткани. Выкроите из него треугольник и шейте края вместе, чтобы получился конус. Теперь возьмите кусок прочной проволоки и сделайте кольцо, прикрепив к нему основание конуса. Из проволоки сделайте два маленьких колечка и укрепите их на диаметрально противоположных сторонах кольца. Затем пропустите тонкий металлический стержень сквозь оба маленьких колечка и укрепите его на шесте, который следует вкопать в землю. Можете укрепить даже два вышеописанных флюгера в одном месте.

Ваше воображение – это первое, что понадобится для сооружения детского городка. Здесь, как вы уже поняли, существует масса вариантов. Некоторые из построек мы вам предложили, теперь давайте рассмотрим возможности комплектации. Ведь, согласитесь, игровая площадка, построенная в вашем дворе и рассчитанная на двоих малышей, будет значительно отличаться от той детской площадки, которую вы ставили вместе с соседями в расчете на 8–10 разновозрастных детей.

Итак, вариант первый: вашему малышу 3–4 года, и его компания ограничивается вами и соседским ребенком. В этом случае достаточно будет выделить небольшую (6–7 кв. м), площадь, лучше в солнечном уголке двора. Поставить здесь следует песочницу, бассейн, качели и две-три небольшие деревянные игрушки: мышку, собачку, лошадку и т. д. Можно обойтись одной игрушкой и поставить горку или, например, автомобиль.

Словом, здесь желательна компактность – для двух малышей конструкции должны быть несложными в исполнении и небольшими. Не стремитесь «объять необъятное». Пусть на вашей домашней площадке будет минимум сооружений для игр, но помните, что этот минимум должен включать в себя: место, где ребенок сможет активно играть, бегать и прыгать (поэтому здесь необходимо оставить небольшую свободную территорию); место, где дети смогут играть в спокойные игры (песочница или бассейн); место, где ребенок сможет отдохнуть (в качестве сидений здесь выступят деревянные игрушки); и некоторые сооружения, играя с которыми, ваш ребенок сможет подключать свое воображение (паровоз, автомобиль, пароход).

Кроме этого, на игровой площадке должны быть качели, которые выполняют сразу несколько функций. Во-первых, как известно, катание на качелях развивает вестибулярный аппарат, во-вторых, дает ребенку возможность передохнуть в промежутках между активными играми. А в-третьих, что немаловажно, качели – одна из самых любимых игровых сооружений детей всех возрастов.

Во втором варианте мы хотели бы приблизительно обрисовать вам возможность устройства детского городка для ребят постарше. В этом случае территория, отведенная под игровую площадку, должна быть значительно больше. Нужно увеличить свободное пространство, на котором дети смогут поиграть, например, в догонялки. Неизменными остаются качели и уголок отдыха, но здесь особое внимание стоит уделить развивающим играм – смастерить лабиринт или качающееся бревно. Можно также установить здесь паровоз или пароход.

Если к постройке детского городка вы подключили соседей, у вас больше возможностей. Но здесь необходимо правильно выбрать место расположения будущего городка. Возможно, вы устроите его на лесной лужайке или на лугу, но желательно, чтобы с одной стороны городок был защищен от сильных ветров (например, лесопосадками или хотя бы высоким забором). Главное, чтобы место было удобным и для малышей, и для вас. Естественно, оно не должно располагаться слишком далеко от дачи и близко к проезжей части. Словом, постарайтесь сориентироваться на местности и учесть не только пожелания детей, но и внешние факторы при выборе места под детскую площадку.

Она может выглядеть приблизительно следующим образом: свободная площадь примерно 4×6 м, где вы и ваши старшие дети сможете сыграть, скажем, в волейбол, площадка должна быть очень ровной. Было бы замечательно, если бы вы посыпали ее песком или скошили растущую на ней траву. После этого натяните волейбольную сетку.

Теперь следует оборудовать место для отдыха: здесь могут стоять столик, лавочки или стулья, изготовленные в виде различных животных по схемам, предложенным выше. Над столом можно натянуть тент или поставить большой зонт, который будет защищать от палящих лучей солнца.

Если вы делаете площадку для детей разных возрастов, необходимо оборудовать место для самых маленьких: смастерить песочницу, горку, качели; для девочек постарше – поставить домик, для мальчиков – крепость. Если позволяет пространство, можно соорудить лабиринт или дорожку из бревен.

Если вы надумали оборудовать городок на лесной полянке, необходимо учитывать особенности ландшафта – крепость, например, можно поставить подальше в лесу, но так, чтобы ее было видно из центра площадки. Вашим детям подобное расположение позволит устраивать увлекательные игры «в рыцарей» или «в разбойников». Но помните, что дети всегда должны находиться под присмотром взрослых.

Вообще, близкое расположение к лесу дает большой простор для фантазии. Можно придумать массу игр и использовать данную природную зону для обустройства вашего городка. Конечно, при этом ваше соседство ни в коем случае не должно нарушать гармонию жизни леса и его обитателей. Вы обязаны научить детей вести себя в лесу. Следует им объяснить, почему нужно беречь окружающую среду, а не ограничиваться только строгими запретами, которые, как известно, только подхлестывают детское любопытство и побуждают действовать «от противного». Поэтому уделите внимание этому вопросу и обязательно проведите беседу с детьми.

Даже если ваш городок располагается в уголке собственного сада, стоит обезопасить детей от неприятных, а порой и трагических случаев. Малышам младшего возраста нужно объяснить, как следует вести себя, чтобы избежать травм. Но мы надеемся, что вы уже позаботились об этом, рассказав своему ребенку об элементарных правилах безопасности.

А в остальном, как мы уже не раз говорили, при строительстве детского городка вашим главным советчиком может стать только собственная фантазия и пожелания ребят. Надеемся, что оборудованная вами площадка принесет вашим детям много пользы и положительных эмоций. Желаем удачи!

Глава 3. Закаливание

Каждый человек хоть раз в жизни задумывался над тем, какой образ жизни он ведет. Люди не всегда следят за своим здоровьем. Однако никогда не поздно это сделать. Вы можете посвящать заботе о своем организме всего-то полчаса в день. И для начала этого будет достаточно. Самое главное – надо сказать самому себе: «Пора подумать о себе, начинаю вести здоровый образ жизни», – и тогда все получится.

Вы, будучи взрослыми людьми, сможете самостоятельно выбрать для себя комплекс упражнений, методы закаливания и остальные оздоровительные мероприятия. А как приучить к этому маленького ребенка? В этой главе мы и хотим рассказать вам, как можно проводить занятия по закаливанию вашего малыша. Вы же не будете спорить с тем, что закаливание организма – это первый шаг на пути к здоровью.

Летний период считается наиболее благоприятным периодом для начала закаливания. Теплая погода как нельзя лучше подходит для того, чтобы начать оздоровительные мероприятия (и не только для ребенка, но и для вас тоже). Представьте, как хорошо будет купаться вместе с малышом в тепленькой водичке. Это такое наслаждение – слиться с огромным миром природы и ощущать себя ее частичкой.

Если вы начнете сами привыкать к водным процедурам, гораздо легче будет приучить к этому и вашего малыша. Подсознательно даже в раннем возрасте он желает быть похожим на своих родителей, поэтому стремится во всем им подражать. Купание вдвоем с ребенком принесет вам обоим не только удовольствие, но и пользу.

Вы знаете, что воспитывать ребенка надо начинать в тот момент, когда он находится еще в утробе матери. И к закаливанию следует приучать чуть ли не с первых дней после его появления на свет. Даже если малышу всего полгода, он вполне способен привыкнуть к водным процедурам. Будет даже лучше, когда с младенческого возраста ребенок узнает, что такое спорт. Да-да, закаливание – это тоже своего рода спортивное мероприятие.

Существует очень много видов и способов закаливания, мы поговорим о некоторых из них. Когда ваш малыш спит на открытом воздухе в тенечке почти без пеленок – это тоже можно считать закаливанием. Недаром говорится: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Эти три составляющие и будут вашими основными помощниками при проведении закаливающих процедур.

Воздушные ванны

Мы поговорим о положительном влиянии свежего воздуха на организм человека, в частности, ребенка. Воздушные ванны – наиболее простой метод закаливания. Чистый дачный воздух является хорошим источником, способным поддержать здоровье вашего малыша. И именно с воздушных процедур лучше всего начинать закаливание.

В первую очередь мы хотим предупредить заботливых родителей о том, что все процедуры, какими бы они ни казались привычными на первый взгляд, не стоит выполнять, не подготовившись. Это не только не укрепит здоровье ребенка, а совсем наоборот, может принести ему вред. Так что начинайте закаливать организм ребенка постепенно.

Как только вы возьмете ребенка на дачу, можно приступить к самому простому методу закаливания. Поскольку ваш малыш еще совсем мал, большую часть времени он будет проводить за естественным и очень полезным для него занятием. Это сон. Конечно, если погода позволяет, кутать ребенка в многочисленные пеленки совсем не обязательно. Но и полностью освобождать его от одежды на первых порах не рекомендуется. Для начала малышу достаточно начать менять пеленки или ползунки на открытом воздухе, при условии, что нет сквозняков и физическое состояние ребенка позволяет это делать. Тем более что подобное «мероприятие» проводится по несколько раз в день.

Позже малыша можно начать кормить на свежем воздухе, это увеличит длительность проведения воздушных процедур и сделает закаливание более эффективным. Время можно увеличить, когда ребенок привыкнет к пребыванию на воздухе в течение определенного отрезка времени. Пусть малыш немного поспит в открытой коляске. Сон на свежем воздухе особенно полезен за полчаса-час до начала следующего кормления. Позже вы можете оставлять малыша в кроватке (коляске) в одной распашонке на время всего сна, прикрыв его только легкой простышкой.

Это рекомендации для закаливания детей-грудничков. А если ваш ребенок достиг более старшего возраста – 2–4 лет? Ему также будет полезно принимать воздушные ванны. Как мы уже говорили, начинать никогда не поздно. Поэтому, приехав на дачу, займитесь закаливанием ребенка, приучая его к новой обстановке.

Даже если в прошлом году вы брали ребенка на дачу, за год он мог отвыкнуть от такого обилия свежего воздуха. Вы сами, приезжая на садовый участок, ощущаете дискомфорт в течение некоторого времени. Это связано с тем, что воздух в загрязненном промышленными отходами городе значительно загрязнен, в отличие от дачного. Легкие ребенка еще сильнее реагируют на эти перемены, поскольку способность маленьких детей к акклиматизации в непривычных для них условиях гораздо ниже, чем у взрослых людей. Однако процесс адаптации у малышей заканчивается намного быстрее. Поэтому не стоит слишком беспокоиться, если ребенок в течение некоторого времени будет жаловаться на легкое головокружение или шум в ушах – таким образом организм привыкает к новой среде.

Малыша такого возраста гораздо легче приучить к воздушным процедурам, так как организм трех-четырехлетнего ребенка лучше адаптирован к разным условиям жизни. Если на даче есть маленькая детская площадка, это хорошее место не только для отдыха, но и для закаливания малыша. Для начала пусть ребенок побегает по дачному участку голышом, принимая одновременно и воздушные, и солнечные ванны.

За этим процессом необходимо постоянно следить, чтобы не возникло нежелательных последствий, связанных с переутомлением и получением солнечных ожогов. Для взрослых приемлемо применение крема для загара, а вот кожа ребенка может отреагировать на применение такой косметики весьма отрицательно, поэтому воспользуйтесь растительным маслом или детским кремом. Постоянно наблюдайте за малышом, чтобы он не перегрелся на

солнце; не забудьте надеть ему панаму – она надежно защитит его голову от ультрафиолетовых лучей.

Объясните своему малышу, что он не должен слишком долго находиться на улице без одежды. Постепенно увеличивайте продолжительность прогулок малыша в полтора-два раза.

Вы можете не ограничиваться только дневным моционом. Вечернее время (хоть оно и связано с появлением на улице большого количества насекомых) гораздо лучше подходит для проведения закаливания. Хорошо совершить небольшую экскурсию в соседний лесок или просто пройти вместе с малышом до какого-то определенного места, где вы поставите флажок или палочку. С каждым разом увеличивайте расстояние, которое вы будете преодолевать. Такой способ вызовет у ребенка заинтересованность в пеших прогулках и доставит ему огромное удовольствие.

Вы вместе с ребенком можете немного пробежаться по тропинке. Такого рода упражнения прекрасно укрепляют дыхательную систему, тренируют мышцы и являются эффективной закаливающей процедурой.

С ребенком более старшего возраста все будет гораздо проще. Ему необходимо рассказать о пользе закаливания. Такая беседа будет полезна. Не все дети, даже в 12–15 лет, привыкли к самоконтролю и чувствуют, когда нужно остановиться, чтобы не получить солнечный ожог и не перегреться. В этом случае вам потом придется проводить еще и сеансы лечения, что не принесет радости ни вам, ни ребенку. Поэтому лучше сразу понаблюдать за тем, сколько времени ребенок находится на свежем воздухе.

Ребенок 8–10 лет может начать закаливание с довольно длительного пребывания на свежем воздухе. Но заниматься в это время он может более полезными делами. Если малышу садикового возраста подойдут прогулки в саду и катание на качелях, ребенок-школьник может помогать вам работать на участке. Так вы сделаете сразу два полезных дела: приучите ребенка к работе в саду и помощи родителям и проведете небольшой сеанс закаливания.

Воздушные ванны – это только треть, а может быть, даже четверть всех методов закаливания. Это самый простой и приемлемый способ, который доступен и полезен всем, начиная от младенцев и заканчивая пожилыми людьми. Но существует еще один вид закаливания – это солнечные ванны.

Солнечные ванны

Они очень тесно связаны с принятием воздушных ванн, и далее мы поговорим о пользе и вреде такого рода закаливания. Сразу же предупреждаем вас, что на первых порах необходимо строго ограничить продолжительность этих процедур, так как организм ребенка не привык к длительному воздействию солнечного тепла. Можно получить не только солнечные ожоги, но и тепловой или солнечный удар, что гораздо опаснее.

Закаливать детей, принимая солнечные ванны, необходимо с самого раннего возраста. В первую очередь это мероприятие положительно скажется на состоянии кожи ребенка. Ультрафиолетовые лучи солнца сами проведут лечебно-оздоровительный сеанс. Уложите малыша на животик, пусть его спину обогревают ласковые солнечные лучи. Для первого раза будет достаточно всего 7–10 минут. Все зависит от физического и психического состояния ребенка. Чтобы ванны не нанесли вреда малышу, проконсультируйтесь с врачом. Затем переверните ребенка на спинку, чтобы «порцию» солнечного тепла получила и кожа груди. Постепенно можете увеличить время пребывания малыша на солнышке.

Такие прогревания под солнечными лучами избавят малыша от столь распространенного заболевания, как потница; солнце подсушит кожу ребенка, что приведет к исчезновению раздражения на коже. Подобное закаливание также является профилактикой детского рахита.

Вы в первую очередь должны обратить внимание на то, как кожа малыша реагирует на прием солнечных ванн. Если вы заметите покраснение, если ребенок будет вести себя капризно, такие процедуры стоит прекратить немедленно! Обязательно обратитесь к врачу. Не всякой коже полезен загар, некоторые люди просто не переносят ультрафиолетовых лучей. Тем более это касается детей младенческого возраста, поскольку ребенок еще не в состоянии сам объяснить, что ему нравится, а что нет, что доставляет неудобство. Вы должны следить за реакцией малыша очень внимательно.

Правда, некоторые дети могут испугаться или неадекватно отреагировать на такую процедуру. В этом случае не стоит прекращать проведение закаливания совсем, просто попробуйте прекратить его на некоторое время, а затем «сеанс» нужно повторить. Если и на этот раз ребенок не захочет быть на солнце, продолжать такие процедуры не стоит.

Детям более старшего возраста солнечные ванны просто необходимы. Поскольку кожа уже достаточно акклиматизирована ко внешней среде, загар будет гораздо полезнее и приятнее, хотя следить за ребенком нужно постоянно. Не допускайте перегрева, слишком долгого нахождения на солнце.

Пока ребенок в таком возрасте, нет ничего страшного в том, что он будет загорать совсем голеньким. Поэтому вы можете раздеть малыша полностью и дать ему возможность побыть на открытом воздухе в течение 20–25 минут. После этого нужно на некоторое время отнести ребенка в тень, а еще лучше – в помещение.

Если малыш будет вести себя капризно, не стоит повторять такие процедуры, пока вы не удостоверитесь, что дальнейшее пребывание на солнце безопасно для самочувствия ребенка. Если длительность воздушных ванн можно увеличивать постоянно и это не принесет никакого вреда здоровью, то время пребывания ребенка на солнце поначалу должно быть либо строго ограниченным, либо совсем сведено к нулю, пока ребенок не освоится, ведь его кожа может просто не воспринимать солнечные лучи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.