

---

## *Подвижные игры дома*

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, а также эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. То есть их легко организовать не только на улице, в спортивном зале, но и в доме или квартире. А совместная игра – это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребенком и родителями.

Уважаемые родители, хочу предложить вам несколько идей для веселого и подвижного времяпрепровождения с детьми:

- *Игра «Дотронься до шара»*

Необходимо подвесить воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам.

- *Игра «Домашний боулинг»*

Берем мяч, лучше из ПВХ – будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или украсить цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли – чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка придумать ему интересный приз. А текущие результаты записывать на большом листе бумаги.

- *Игра «Дождик – солнышко»*

Подойдет как для группы детей, так и для одного ребенка. Нужно договориться, где будет домик малыша – это может быть стульчик или обозначенное место на полу. Объяснить ребенку, что по команде «Выглянуло солнышко!» из «домика» можно выйти, побегать и попрыгать. На словах «Кап-кап-кап, начинается дождик!» нужно быстро спрятаться в «домик».

- *Игра «Прятки»*

Предложить ребенку спрятаться, если позволяет место, но не нужно раскрывать его укрытие сразу. Можно поискать подольше, намеренно приговаривая, что никак не можете найти. Обязательно сопровождать свою находку эмоциональной репликой. Со временем предложить поменяться ролями – ребенок тоже с удовольствием поищет.

- *Игра «Ручеек»*

На полу из двух скакалок или веревок нужно сделать ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу.

- *Игра «Походи, как мишка»*

В ходе игры нужно воплотить разные способы ходьбы: как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя и т.д. Ходите на носочках, бегайте, прыгайте, ходите тихо, на носочках, имитируете движение птичек, размахивая вытянутыми руками.

- *Игра «Ласточка и цапля»*

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка».

- *Игра «Поиск сокровищ»*

Можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрятать в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада».

- *Игра «Лабиринт»*

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить ребенку пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Лабиринт можно сделать на полу – горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

- *Игра «Лови, танцуй»*

Необходимо под ритмичную музыку перекидывать друг другу мячик. Как только музыка останавливается, игрок с мячом в руках должен будет станцевать.

Свободное время и фантазия родителей позволят подвижными играми разнообразить домашний досуг детей. Играйте вместе с детьми, делитесь опытом и дарите знания!

*Материал подготовила Карпова В.А.*