

Играем дома. 10 подвижных игр для дошкольников

О **пользе движений** и игр для детей сказано уже так много, что не вижу смысла повторять. Предлагаю список из **10 забавных игр**, в которые можно играть дома. Надеюсь, они **доставят удовольствие** не только вашему ребенку, но и вам самим!

1. Спортивный кубик

Склейте из плотной бумаги или картона кубик, на сторонах которого нарисуйте или наклейте картинки различных **движений**. Ребенок бросает кубик и **повторяет** то движение, которое ему выпало. *Например:* приседает, танцует, взмахивает руками, шагает на месте, наклоняется в стороны. Немного поиграли со спортивным кубиком и зарядка готова!



2. Теннис с воздушным шариком

Заменяем обычный шарик воздушным. В качестве **ракеток** подойдут ваши ладошки, картонка, журнал - все, что под руку попадется. А можно и смастерить самим из пластиковой тарелки и палочек для суши.

А что, если вообще без ракеток? Попробуйте перебрасывать шарик без рук, а с помощью **выдуваемого воздуха**. Тем самым еще и будем **разрабатывать легкие** свои и ребенка.

3. Поиск клада

Спрячьте какую-нибудь вкусняшку или интересную вещицу в комнате. **Придумайте историю**, для вашего маленького фантазера. Например, пираты спрятали клад на острове. Пол - это Карибское море, диван - корабль. Нужно добраться до клада, не упав в море. Ребенок должен **изловчиться** и с помощью подручных средств добраться до клада. Ему поможет нарисованная вами **карта**, или же подсказки по типу "**Горячо-Холодно**". А в следующий раз тайник будет на космической станции, или в глубинах джунглей. Развиваем фантазию, друзья!

4. Классики

Да, асфальт вовсе не обязательное условие этой прыгучей игры! Дома тоже можно соорудить поле для классиков. Можно приклеить **цветную изоленту** на ламинат. Или **склеить квадраты** из цветного картона - их можно будет складывать и убирать, когда не используются. А малышей в игре можно будет **учить названиям цветов**: "Прыгни на красный квадратик, а теперь на желтый".



5. Рыбалка ногами

Нарежьте губку для мытья посуды на небольшие кусочки. Если будет желание, то можно даже в форме **рыбок**. А если есть, подойдут и небольшие резиновые рыбки, с которыми купается ваш малыш. Положите их на пол, в одном месте, в "пруду". На расстоянии нескольких метров обозначьте, где у рыбака будет **ведро с уловом**. Задача ребенка зацепить из пруда рыбку с помощью **пальцев ног** и доставить в ногах до своего "ведра". Получилось? Тогда бегом за второй и остальными рыбками. Можно даже устроить **соревнование** между рыбаками, кто больше наловит.

Ваша задача следить за тем, чтобы ребенок носил рыбки обеими ногами, ведь эта игра - отличная **профилактика плоскостопия**.

6. Боулинг

Даже если кегель в доме нет, не беда. Ведь сбивать можно все, что угодно. Пластиковые бутылки или стаканчики. Мамины губные помады или

прямоугольные кубики. Все зависит от возраста ребенка и размера имеющегося мяча.

7. Автомобиль и светофор

Ваш ребенок наверняка играл в эту игру в садике. Так почему же не сыграть в нее и дома? Ребенок будет автомобилем, а вы - светофором. Если есть цветная бумага, можете приготовить **карточки** с красным, желтым и зеленым цветом. Или же просто называйте цвета по очереди, а ваш аленъкий "автомобиль" будет бегать по комнате на зеленый и останавливаться на красный свет.

8. Водонос

Расскажите и покажите ребенку, как девушки **носили воду в кувшинах** на своей голове. А после предложите ребенку попробовать повторить. Вместо кувшина с водой подойдет любой предмет, соответствующий возрасту малыша: книжка или мягкая игрушка. Если у ребенка получается, предложите на скорость перенести на голове несколько предметов по одному из одного конца комнаты до другого. Заодно и над **осанкой** поработаете!

9. Вышибала

Если вы счастливый обладатель большого коридора без бьющихся предметов - отлично! Но и в комнате можно повеселиться, просто выберите **мяч полегче**, чтобы никто и ничто не пострадало. Можно даже скомкать в комок бумагу или **газету**. Так точно будет безопасно. Ну и вперед, попробуйте-ка попасть в малыша с расстояния в несколько метров. А ребенок будет стараться увернуться от мяча.

10. Канатоходец

Положите на полу веревку, ленточку, или приклейте малярный скотч. Предложите ребенку представить, что это **канат**, натянутый над пропастью, и ему нужно по нему **пройти** от одной скалы до другой. Можете дать ему в руки что-нибудь для равновесия: швабру или зонтик тростью. **Игру можно усложнить**, если канат будет лежать не по ровной прямой, а с изгибами. Или же путь по канату лежит через подушки и прочие препятствия. Усложняйте игру по мере того, как малыш начинает с легкостью справляться с текущей версией.

Ну вот и все! Напомню, что после подвижных игр малышам нужно **помочь замедлиться** и успокоиться. Для этого после активностей поиграйте во что-нибудь спокойное.