

## **Играем с детьми дома**

У наших деток все меньше и меньше возможностей двигаться (мешают соседи снизу, запреты, телевизор и т.п.). Но маленький ребенок большую часть времени должен проводить в движении. Подвижные игры способствуют двигательной активности детей, снимают импульсивность, развивают игровые навыки и произвольность поведения, координацию, учат малыша концентрации и вниманию. Не пожалейте времени и поиграйте с малышом! Предлагаем вам несколько подвижных игр, которые не требуют какого-то специального оборудования и в которые можно играть с одним ребенком или с несколькими.

### **Игра «Дотронься до шара»**

Подвесьте 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! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надувать можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

### **Игра «Походи, как мишка»**

Предложите малышу разные способы ходьбы: как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя. Ходите на носочках, бегайте, прыгайте, ходите тихо, на носочках, имитируете движение птичек, размахивая вытянутыми руками.

### **Игра «Перепрыгни»**

Положите на полу длинную веревку или обруч. Покажите ребенку, как можно перепрыгивать через веревочку или впрыгивать и выпрыгивать из обруча.

### **Игра «Кошка и цыпленок»**

Вы притворяетесь спящей кошкой, а ребенок будет цыпленком. Когда кошка просыпается, она бежит за цыпленком, стараясь его догнать. Цыпленок «прячется» в домик, например, садится на стульчик.

### **Игра «Проползи в ворота»**

На небольшом расстоянии друг от друга расставляются стулья. Ребенку нужно проползать под ними, а мама будет пытаться поймать ребеночка. Можно расставить кубики (или другие игрушки), разложить подушечки, которые ребенку нужно будет обползать.

### **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»

### **Догонялки дома**

Вряд ли найдется ребенок, который не любит бегать. Догонялки, или салки, – это одна из самых древних народных игр, как и прятки. С некоторыми ограничениями в догонялки вполне можно играть и дома. Цель игры во всех случаях одна – ведущий старается догнать и осалить другого игрока или игроков. Если пространство квартиры не позволяет активно бегать, можно предложить малышу поиграть в догонялки на четвереньках.

### **Догонялки с сюжетом**

Существует очень много сюжетов догонялок с соответствующим стихотворным сопровождением. Пока рассказывается стихотворение, ведущий (медведь, волк, пес и так далее) прячется или спит, дети ходят вокруг него. Как только стихотворение заканчивается, дети разбегаются, и ведущий ловит их:

#### **У медведя во бору**

У медведя во бору,  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь не спит  
И на нас рычит.

#### **Гуси, Гуси**

Пастух: Гуси, гуси!  
Гуси: Га, га, га.  
Пастух: Есть хотите?  
Гуси: Да, да, да.  
Пастух: Ну, летите.  
Гуси: Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой.  
Пастух: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите.

#### **Сердитый пес**

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы он уткнул свой нос.  
Тихо, смирно он лежит,  
Не то дремлет,  
не то спит.

Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим, что же будет...

### **Тише мыши не шумите...**

Мыши водят хоровод,  
На лежанке дремлет кот.  
Тише, мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите.  
Как проснётся Васька кот,  
Разобьёт ваш хоровод.

Но вы вполне можете придумать и свой сюжет: лиса и курочка, волк и заяц и так далее.

### **Догонялки с домиками**

Домиками могут служить круги, выложенные из веревки, листы бумаги, разложенные на полу, части детского коврика, табуретки и диван. Мама догоняет малыша, но если малыш заскочил в домик, мама уже не может его осалить. Можно обойтись и без стационарных домиков: игрок может считаться «в домике», если он присел на корточки, сложил руки над головой в форме крыши и сказал: «Чур, я в домике».

### **Ноги выше от земли**

Эта игра похожа на предыдущую, но мама не может осалить малыша, только если он оторвал ноги от земли: сел на диван или на пол и поднял ноги, лег на пол на живот и поднял согнутые в коленях ноги, повис на перекладине. Можно договориться, что находиться в домике можно до тех пор, пока салящий считает до 5 или до 10.

### **Жмурки**

Жмурки – это также разновидность догонялок, но водящему завязывают глаза плотным платком или шарфом. Водящего раскручивают, и по сигналу игроки разбегаются и начинают «дразнить» водящего, подавая сигналы о своем местонахождении. Можно звонить в колокольчик или хлопать в ладоши. Водящему нужно осалить хотя бы одного из игроков.

### **Догонялки с мячом**

В этом варианте игры в догонялки осалить ребенка нужно не рукой, а мячиком (дома лучше использовать мягкий тряпичный мячик или небольшой пляжный мяч) или мягкой игрушкой.

## **Бегалки**

Если вам не хочется играть с ребенком в догонялки, разрешите ему побегать одному, но не просто так, а с сюжетом: вы рассказываете стихотворение и показываете движения, ребенок повторяет движения за вами, а на последней фразе убегает по своим делам:

## **Бабочка**

**Утром бабочка проснулась.**

(Изображаем кулачками, как трем глазки)

**Потянулась, улыбнулась.**

(Встаем на носки, тянем руки вверх.)

**Раз – росой она умылась.**

(Изображаем, как умываемся.)

**Два – изящно покружилась.**

(Кружимся на месте.)

**Три – нагнулась и присела.**

(Наклоняемся вперед и приседаем.)

**На четыре – улетела.**

(Убегаем, размахивая руками).

## **Пчелы**

**Пчелы в ульях сидят**

(Приседаем на корточки.)

**И в окошко глядят.**

(Правым кулаком подпираем щеку. Левой рукой поддерживаем локоть правой руки.)

**Порезвиться захотели,**

(Встаем.)

**Друг за другом полетели.**

(Убегаем.)

## **Подвижные игры с воздушными шариками дома**

Для подвижных игр дома прекрасно подойдут воздушные шарики. Вот несколько вариантов игр.

### **Летунчик (от 9 месяцев)**

Эта игра очень нравится детям. Понадобится один воздушный шарик. Надуйте шарик, но не завязывайте. Дайте шарик ребенку и попросите отпустить его. Воздух будет выходить из шарика, и шарик будет летать по комнате, совершая неописуемые виражи. Дети с удовольствием бегают за летающим шариком и ищут, где он упал.

### **Волейбол (от 3 лет)**

Понадобится один надутый воздушный шарик. Цель игры: подталкивать шарик руками вверх так, чтобы он как можно дольше не упал. Ловить шарик руками нельзя.

### **Гонка воздушных шаров (от 4 лет)**

Понадобятся два надутых воздушных шарика (или больше – по числу участников), свободный пол или длинный стол. Цель игры: перевести шарик из одной части комнаты в другую. На шарик можно дуть, подталкивать ногами, локтями, подбородком и так далее.

Усложнить игру можно, добавив препятствия, которые нужно обойти, например, табуретки или тоннель, через который нужно проползти. В качестве туннеля может выступить коробка без верха и дна, положенная на бок, свернутый гимнастический коврик или стол, накрытый тканью.

### **Бег с воздушными шарами (от 4 лет)**

Понадобится два надутых воздушных шарика (или больше – по числу участников). Цель: перейти из одной части к другой, не дав шарiku упасть на пол. Шарик можно подталкивать руками, переносить на пластиковых тарелках, можно подбрасывать их ракеткой от настольного тенниса или волейбола (если ракетки под рукой нет, ее можно сделать из пластиковой тарелки и палочки с помощью скотча), можно прыгать с шариком, зажатым между коленок.

### **Переброс (от 2 лет)**

Понадобятся несколько шариков двух цветов. Можно использовать шарик маленького размера. Надуйте шарик и разбросайте их по комнате. Поделите комнату на две части. Выберите цвет шариков, которые будете собирать вы, и какие — ребенок. Цель игры: быстрее соперника собрать на своей половине шарик своего цвета. Можно собирать шарик в большие пакеты или таз. Можно договориться, что оранжевые шарик – это тыквы, зеленые – кабачки, и собирать урожай.

Играем дома в подвижные игры для прогулки

Как вы уже, наверное, поняли, многие подвижные игры, в которые играете с ребенком на прогулке, можно адаптировать для дома, добавив немного фантазии и уменьшив скорость бега. Вот еще несколько вариантов **подвижных игр с детьми дома** в зависимости от времени года.

**Снежки дома.** Сейчас на улице зима, и вашему малышу очень нравится игра в снежки? Но на улице метель, и на прогулку не выйти? Поиграйте в снежки дома: в качестве снежков отлично подойдут скомканные листы белой бумаги для принтера. Укрытия, сделанные из стульев и диванных подушек, сделают игру еще интересней.

**Домашний листопад.** Сейчас осень, и на улице идет дождь, а еще вчера вы так здорово играли опавшими листьями? Попробуйте устроить листопад дома: листья можно вырезать из цветной бумаги или лоскутков ткани.

**Кораблики дома.** Вашему малышу нравится пускать кораблики в весенних ручейках? Предложите ему стать капитаном такого корабля. Для игры понадобится кораблик на веревочке такой длины, чтобы малыш мог тянуть его за собой. Вы можете взять игрушечный кораблик или сделать кораблик из бумаги. Можно просто тянуть кораблик по ручейку (ручеек можно сделать из ленты голубого цвета или куска ткани). А вот подходящее стихотворение А. Барто «Кораблик»:

Матросская шапка,  
Веревка в руке,  
Тяну я кораблик  
По быстрой реке,  
И скачут лягушки  
За мной по пятам  
И просят меня:  
– Прокати, капитан!

А можно, играя в эту игру, рассказать ребенку о том, как рождается ручеек из родника, как ручеек впадает в реку, река – в море. Для ручейка и реки вам понадобятся ленты разной толщины, для моря – кусок синей или голубой ткани. Замечательно подойдет для этого путешествия норвежская народная песня в переводе Ю. Вронского «В деревянном башмаке».

Ты да я, да мы с тобой  
В деревянном башмаке  
При попутном ветерке  
К морю выйдем по реке.

А потом, а потом  
Море мы переплывем,  
За море приедем,  
Музыканта встретим.

Музыкант сыграет нам  
Что-нибудь такое,  
Чтоб ногам, чтоб ногам  
Не было покоя.

А потом опять домой  
Ты да я, да мы с тобой  
По морю, да по реке  
В деревянном башмаке.

Однажды, обыгрывая это стихотворение, мы использовали самый настоящий ботинок, правда, не деревянный.

**Домашний поход.** Вы когда-нибудь ходили с малышом в поход? Если да, то, наверняка, ему очень понравилось. Почему бы не повторить дома? Если нет, то самое время потренироваться дома. Как? Устройте ребенку полосу препятствий и обыграйте ее как игру в поход: горы, реки, леса, поляны. Не забудьте перед игрой собрать походный рюкзачок, а в середине похода устроить небольшой привал. Если у вас есть домашняя палатка, то можно организовать даже «ночлег».

Такие игры не только доставят много веселых минут вашему малышу, но и будут способствовать развитию его фантазии.

Подготовила с использованием интернет – ресурсов инструктор по физической культуре Н.Ю.Веселова.

