

## **Подвижные игры дома**

Иногда обстоятельства складываются так, что ребенок вынужден находиться дома. Но для нормального самочувствия и развития ребенка (умственного, физического и психического) он должен много двигаться в течение дня. Можно ли организовать игры дома так, чтобы и ребенок получил свою порцию движения, и дом остался целым? Можно. Кроме того, играя с ребенком дома, вы можете научить его новым движениям и умению владеть своим телом. Но обо всем по порядку.

### **Помогаем маме**

Попросите ребенка вам помочь: перенести в другую комнату подушку, табуретку или что-то другое большого размера, но не слишком тяжелое; поставить книги на высокую полку и так далее. Ребёнок не только будет рад, что он смог быть вам полезным, но и получит дополнительную физическую нагрузку.

### **Танцы**

Прекрасным вариантом подвижных игр для детей дома могут стать танцы. Вы можете просто двигаться под музыку так, как вам нравится. Если малышу надоело просто танцевать, попробуйте танцевать в костюмах. В качестве костюмов вы можете использовать элементы одежды, которые есть дома.

### **Танец с остановками**

Для этой игры понадобится ведущий, который будет выключать музыку. Пока музыка играет, ребенок танцует, как только музыка остановилась, ребенок останавливается и замирает. Для детей постарше задание можно усложнить: замереть нужно в определённой позе.

### **Лабиринт**

Соорудите на полу комнаты лабиринт из крупного конструктора, веревки, или всего, что попадётся под руку. Ребёнок может сам ходить или бегать по лабиринту, проводить игрушки или возить машины.

### **Твистер**

Для того чтобы размяться, необязательно покупать игру в магазине. Всё можно организовать самому. Кусочки цветной бумаги наклейте на полу (скотчем). Разложите в две стопки бумажки – в одной название «конечностей» (правая нога, левая рука, и т.д.), в другой стопке цвет. Игроки вытаскивают бумажки и выполняют задания!

### **Табуретки и стулья**

Как вы думаете, зачем дома нужны стулья и табуретки? Разумеется, чтобы на них сидеть, а еще, чтобы между ними лазать и ползать. А чтобы ребёнку было интересней, делайте вид, что пытаетесь его поймать. Если нет табуреток, можно расставить кубики (или другие игрушки), разложить на полу диванные подушки и попросить ребенка их обползать.

### **Ровная спинка**

Попросите ребёнка положить на голову колечко от пирамидки, маленькую подушечку или пластмассовую баночку и так походить по комнате. Объясните, что голову и спину нужно держать прямо, а ходить осторожно, тогда «головной убор» с головы не упадет.

Одним из простых вариантов игр дома является гимнастика, только делать ее надо в игровой форме, добавив какой-то сюжет, чтобы ребенку было интересно. Можно обыгрывать потешки или стихотворения. Например, вот так:

### Обезьянки

*И.п.: сидя на корточках.  
встать, поднимая руки вверх  
подпрыгивать на двух ногах  
топать правой ногой  
топать левой ногой  
поднять руки вверх,  
встать на носочки, потянутся*

Рано утром на полянке  
Так резвились обезьянки:  
Правой ножкой топ, топ  
Левой ножкой топ, топ!  
Ручки вверх, вверх, вверх!  
Кто поднимет выше всех?

### Хомка, Хомка, хомячок

*надуваем щечки  
руки на пояс, наклоны в стороны  
потягиваясь, поднять руки вверх  
потереть руками щечки и шею  
имитировать подметание  
ходьба на месте  
загибать пальцы по одному  
руки к плечам, сжимая кулаки*

Хомка, Хомка, хомячок —  
Полосатенький бочок.  
Хомка рано встает,  
Щечки моет, шейку трет.  
Подметает Хомка хатку  
И выходит на зарядку.  
Раз-два-три-четыре-пять —  
Хочет Хомка сильным стать!

### Бабочка

*трём кулачками глаза  
встать на носки, руки вверх  
изобразить, как умываемся  
кружиться на месте  
наклониться вперед и присесть  
бегать, размахивая руками*

Утром бабочка проснулась.  
Потянулась, улыбнулась.  
Раз – росой она умылась.  
Два – изящно покружилась.  
Три – нагнулась и присела.  
На четыре – улетела.

### Пчелы

Пчелы в ульях сидят  
И в окошко глядят.  
Порезвиться захотели,  
Друг за другом полетели.

*присесть на корточки  
повороты головы  
встать  
бегать, размахивая руками*

