

Всем известно, к каким вредным последствиям приводит однообразный, сидячий образ жизни! Вследствие недостатка движения жизненные процессы, происходящие внутри организма, уклоняются от естественного нормального хода в такой степени, что неизбежным результатом является целый ряд болезней, начиная с застоев крови и кончая ненормальным отложением жира в организме - тучностью. Особенно печальные последствия такие условия вызывают в формирующемся организме ребёнка, когда совершается постоянный и усиленный рост его тканей, когда клеточные элементы их беспрестанно и интенсивно работают, требуя для продолжительной работы нормальных, благоприятных условий. По мере роста и развития детского организма, на нашей обязанности - обставить его, по возможности, благоприятными условиями пользуясь при этом, между прочим, различными методами физического воспитания, преимущественно подвижными играми .

Можно ли организовать **подвижные игры для детей дома** так, чтобы и ребёнок получил свою порцию движения, и дом остался целым? Можно. Кроме того, играя в **подвижные игры с ребёнком дома**, Вы можете научить его не только новым движениям, ловкости и умению владеть своим телом, но и совместить игры на движение с сюжетно–ролевыми и развивающими играми. Но обо всем по порядку.

Дома можно организовать множество подвижных игр:

### **Ищем клад (от 3 лет)**

Спрячьте в комнате или квартире «клад» (сладости или новую игрушку) и попросите ребёнка его найти. Можно дать ему подсказку:

- загадать загадку о том месте, где спрятан клад;
- комментировать его действия словами «горячо – холодно», «теплее – холоднее».

Для детей постарше можно нарисовать карту поиска или использовать записочки с подсказками.

### **Строим дом**

Предложите ребёнку построить из подушек и одеял берлогу для медведя, нору для мышки, будку для собаки и так далее. Эта игра может с лёгкостью перейти в сюжетно–ролевою.

### **Помогаем маме**

Попросите ребёнка вам помочь: перенести в другую комнату подушку, табуретку или что-то другое большого размера, но не слишком тяжёлое; поставить книги на высокую полку и так далее. Малыш 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. Они не только способствуют развитию крупной моторики малыша, но и развивают его слуховое сосредоточение и внимание. Вот несколько вариантов танцевальных игр:

- Есть много простых детских песенок, под которые вы можете танцевать, выполняя определённые движения во время припева (хлопать в ладоши, топать, кружиться).

- **Танец с остановками** (от 2 лет). Для этой игры понадобится ведущий, который будет периодически выключать музыку. Пока музыка играет, ребёнок танцует, как только музыка остановилась, должен остановиться и ребёнок. Для детей старше 4 лет задание можно усложнить: не просто остановиться, когда музыка кончится, а замереть в той позе, в которой он находился в этот момент. Когда музыка заново включается, ребёнок опять начинает танцевать.

- **«Танцуем как»** - танцевальные движения в этой игре ребёнок подбирает сам в соответствии со взятой ролью. Например, под одну и ту же музыку ребёнок танцует как: медвежонок, мячик, рыбка, кот и т.д. Эта игра может быть ещё более увлекательна, если партнёр по игре будет отгадывать изображённого персонажа.

-**«Танцевальный батл, или танцуют все»** Почему бы всем членам семьи не поучаствовать в данной игре?! Весело, задорно, а главное полезно для здоровья.

### **Игра «Дотронься до шара»**

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребёнка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребёнку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надуть можно положить, например, кусочки пенопласта или другие лёгкие предметы (конфеты, наклейки и т.п)

### **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 верёвку или обруч. Покажите ребёнку, как можно перепрыгивать через верёвочку или впрыгивать и выпрыгивать из обруча.

### **Игра «Кошка и цыплёнок»**

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

### **Игра «Проползи в ворота»**

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

### **Игра «Ласточка и цапля»**

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

### **Грузовик**

Предложите ребёнку стать грузовиком. Вы можете использовать для игры большой грузовик, который ребенок может вести руками, машину – каталку, на которой малыш движется, отталкиваясь ногами, или обычный рюкзачок, который малыш будет надевать на себя. В одном конце комнаты приготовьте детали крупного конструктора. Это будут кирпичи. Грузовик должен выполнить задание – перевезти кирпичи с завода на стройку. Помогите ребёнку на заводе загрузить кирпичи в кузов машины или рюкзачок. На стройке ребёнок–грузовичок должен выгрузить кирпичи. Когда все кирпичи будут перевезены, можно построить из них дом, зоопарк или что-то ещё.

### **Лошадки**

Расскажите ребёнку о том, как дрессируют лошадей и пони, и предложите поиграть в дрессированную лошадку. Обозначьте в комнате конюшню. Мама – дрессировщик подает команды лошадке, в конце лошадка может получить лакомство. Примерные команды, которые может выполнять лошадка:

- «шагом» – лошадка шагает, высоко поднимая колени;
- «рысью» – лошадка бежит;
- «поворот» – лошадка поворачивается кругом;
- «поклон» – лошадка наклоняется вперёд;
- «на конюшню» – лошадка бежит в специально обозначенное место и так далее.

### **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 пёс*

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы он уткнул свой нос.

Тихо, смиренно он лежит,

Не то дремлет,

не то спит.

Подойдём 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».

### **Бегалки**

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

#### *Бабочка*

**Утром бабочка проснулась.**

(Изображаем кулачками, как трём глазки)

**Потянулась, улыбнулась.**

(Встаём на носки, тянем руки вверх.)

**Раз – росой она умылась.**

(Изображаем, как умываемся.)

**Два – изящно покружилась.**

(Кружимся на месте.)

**Три – нагнулась и присела.**

(Наклоняемся вперёд 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,**

(Встаём.)

**Друг за другом полетели.**

(Убегаем.)

### **Игры с мячом дома**

Для игр с мячом дома лучше использовать тряпичные мячики или резиновые мячи небольшого размера: они способны нанести наименьший ущерб. Можно играть дома и небольшим надувным пляжным мячом или плюшевой игрушкой небольшого размера.

#### **Игрушка–хрюшка (от 2 лет)**

Понадобится смешная плюшевая игрушка, например петушок, хрюшка или лягушка, весёлая ритмичная музыка и помощник, который будет останавливать и включать музыку. Под музыку перекидываем игрушку друг другу в руки. Неожиданно музыка смолкает. Тот, кто в этот момент оказался с игрушкой в руках – громко-громко кукарекает, хрюкает или квакает!

#### **«Съедобное – несъедобное» и другие игры «вопрос–ответ» (от 3 лет)**

«Съедобное – несъедобное» – одна из самых известных игр с мячом. Ведущий кидает мяч другим игрокам и называет при броске какую-нибудь еду или предмет. Игрок, которому ведущий бросает мяч, должен его поймать, если названо что-то съедобное (яблоко, каша, сок), и отбросить, если назван несъедобный предмет (машина, диван, ножницы).

Можно разнообразить эту игру. Например, договориться, что игроки ловят мяч, только если названный ведущим **предмет обладает определённым признаком** (синего цвета, может летать, живой и так далее).

Ещё одна игра с мячом, где нужно ловить мяч, это игра «**вопрос–ответ**». Бросая мяч, ведущий может задавать какой-то вопрос, а игрок, который поймал мяч, отвечает на него, бросая мяч ведущему. Вопросы могут быть любыми или на одну тему. Например, на тему семья: Кто ты для своей мамы? Кто твой братик для папы? и так далее. Или на тему птицы: Что птицы строят на деревьях? Птица страус умеет летать? Воробей – это домашняя птица? и так далее.

Ещё один вариант игры с мячом, предполагающий ответы игроков. Ведущий и игроки определяют **тему**, например, транспорт или овощи. Ведущий бросает мяч игрокам, игроки ловят мяч и, бросая его игроку, называют предмет из выбранной группы. Например, для обобщающего понятия «транспорт» подойдут ответы: машина, автобус, поезд, самолет и так далее.

Играя в эти игры с мячом, покажите малышу, что мяч можно бросать разными способами: от груди, из-за головы, снизу, одной и двумя руками.

**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 ребёнку 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 весёлых минут вашему малышу, но и будут способствовать развитию его фантазии.

**Нескучных вам игр дома!**