

«Играем дома»

Предлагаю для вас и ваших детей 19 веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме.

Эти веселые шумные игры можно отлично играть и в квартире

Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми разомнутся и повеселятся.

Эти игры развивают ловкость, координацию и способность концентрироваться.

Дерево

Стоя на одной ноге, другую согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки поднять вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой (примерно с 4 лет).

Змея

Лечь на живот и проползти под столом и стульями (это доступно и "ползункам").

Ловля ящерицы

Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом "поймать ящерицу". Чем меньше ребенок, тем медленнее надо двигать веревку..

Бег с препятствиями

Плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них (примерно с 2 лет). Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку.

Подъемная платформа

Сесть на пол, руками упереться сзади, ноги прямые. Оторвать тело от пола и медленно опуститься. Ваш малыш получит еще большее удовольствие, если при этом у него на животе - "платформе" лежит его любимая мягкая игрушка (примерно с 4 лет).

Для шестилетних детей игру можно усложнить: ступни лежат не на полу, а на низкой скамеечке.

Кенгуру

Зажать мяч между ног и прыгать по квартире(примерно с 5 лет).

Бег за тенью

Один идет по квартире и делает при этом смешные движения и жесты. Другой изображает его тень и пытается точно повторить все шаги и движения (примерно с 5 лет).

Волнение на море

Сесть друг против друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, как на морских волнах (примерно с 4 лет).

Железная дорога. Один идет, держась за канат или палку, впереди, другой сзади. Один - паровоз, другой - вагон. Поезд едет через всю квартиру, вокруг столов и стульев, из комнаты в комнату.

Тропинка

из листов бумаги ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад.
(с 3 лет)

Лифт

Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить (примерно с 3 лет).

Попади в медведя

Веселое состязание для всей семьи: мягким мячом-липучкой надо попасть в мишень.

Гнезда аиста

Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист.
(с 4 лет)

Мяч

То медленно, то быстро толкать мяч своему партнеру. Чем старше дети, тем больше расстояние.

Мост

Ребенок постарше (или кто-то из родителей) изображает мост, а младший - пароход, который проплывает под мостом (с 3 лет)

Тушканчик

Прыгать вперед и назад через палку или веревку (с 3 лет, с 5 лет - еще и задом наперед)

Подготовила Понедельченко Я.Ю.
инструктор по физической культуре