

# *Играем вместе!*

## *Игры интересные и полезные дома.*

*Когда на улице ненастно, в эти веселые шумные игры можно отлично играть и в квартире. Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Хорошо, если они будут носить игровой характер, и особенно в плохую погоду, когда не выйдешь на улицу, а дома скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми как следует разомнутся и повеселятся. Предлагаем для вас и ваших детей 19 веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы. Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться.*

### *Дерево*

*Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки вытянуть 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").*

### *Лифт*

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

### *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 (для детей, уже умеющих ходить).*

### *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. Задом наперед подниматься в гору. Опереться вытянутыми руками в пол, затем - ногами на скамейку (примерно с 5 лет).*

## **Подъемная платформа**

*Сесть на пол, руками упереться сзади в пол, ноги и тело вытянуты. 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 воздушный шар (или мяч, что труднее) между ног и прыгать так по квартире (примерно с 5 лет). Воздушный шар надуть слабо, тогда он не лопнет так легко и нет опасности, что ребенок испугается.*

## **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 (для умеющих ходить детей).*

## **Жонглер**

*Балансировать надутым шариком на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования (с 5 лет).*

## **Попади в медведя**

*Веселое состязание для всей семьи: мягким мячом-липушкой надо попасть в мишень. В зависимости от того, куда попал, игрокам засчитывается определенное количество очков.*

## Гнезда аиста

Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист - это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты (с 4 лет)

## Тропинка

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

## Мяч

То медленно, то быстро толкать мяч своему партнеру. Чем старше дети, тем больше может быть 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).



Инструктор по физкультуре Фоменкова Анастасия Борисовна