**Играем дома.**

**10 подвижных игр для дошкольников.**

О пользе движений и игр для детей сказано уже так много, что не вижу смысла повторять. Предлагаю список из 10 забавных игр, в которые можно играть дома. Надеюсь, они доставят удовольствие не только вашему ребенку, но и вам самим! Инвентарь для этих игр нужен самый простой: он наверняка найдется в вашем доме, или сможете легко смастерить его из подручных средств.

**1. Спортивный кубик**

Склейте из плотной бумаги или картона кубик, на сторонах которого нарисуйте или наклейте картинки различных движений. Ребенок бросает кубик и повторяет то движение, которое ему выпало. *Например*: приседает, танцует, взмахивает руками, шагает на месте, наклоняется в стороны. Немного поиграли со спортивным кубиком и зарядка готова!

Варианты упражнений для "Спортивного кубика"

**2. Теннис с воздушным шариком**

 Заменяем обычный шарик воздушным. В качестве ракеток подойдут ваши ладошки, картонка, журнал - все, что под руку попадется. А можно и смастерить самим из пластиковой тарелки и палочек для суши.

А что, если вообще без ракеток? Попробуйте перебрасывать шарик без рук, а с помощью выдуваемого воздуха.

Тем самым еще и будем разрабатывать легкие свои и ребенка.

**3. Поиск клада**

Спрячьте какую-нибудь вкусняшку или интересную вещицу в комнате. Придумайте историю, для вашего маленького фантазера. *Например*, пираты спрятали клад на острове. Пол - это Карибское море, диван - корабль. Нужно добраться до клада, не упав в море.

Ребенок должен изловчиться и с помощью подручных средств добраться до клада. Ему поможет нарисованная вами карта, или же подсказки по типу "Горячо-Холодно". А в следующий раз тайник будет на космической станции, или в глубинах джунглей. Развиваем фантазию, друзья!

[**4. Классики**](https://ad.admitad.com/g/0aadixlqsv1a381d561f9c685ae311/?ulp=https%3A%2F%2Fmarket.yandex.ru%2Fproduct--kovrik-pazl-ekopolimery-klassiki-30mpd1-5-k%2F1969970052%3Fshow-uid%3D15876388190759616963416005%26nid%3D59741%26text%3D%25D0%25BA%25D0%25BB%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B8%26context%3Dsearch)

 Да, асфальт вовсе не обязательное условие этой прыгучей игры! Дома тоже можно соорудить поле для классиков. Можно приклеить цветную изоленту на пол. Или склеить квадраты из цветного картона - их можно будет складывать и убирать, когда не используются. А малышей в игре можно будет учить названиям цветов: "*Прыгни на красный квадратик, а теперь на желтый*".

****[**5. Рыбалка ногами**](https://ad.admitad.com/g/0aadixlqsv1a381d561f9c685ae311/?ulp=https%3A%2F%2Fmarket.yandex.ru%2Fproduct--nabor-dlia-vannoi-zhirafiki-morskie-rybki-68860%2F84440377%3Fshow-uid%3D15876391451307232891016006%26nid%3D59710%26text%3D%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B0%2520%D0%A0%D1%8B%D0%B1%D0%BA%D0%B8%26context%3Dsearch)

Нарежьте губку для мытья посуды на небольшие кусочки. Если будет желание, то можно даже в форме рыбок. А если есть, подойдут и небольшие резиновые рыбки, с которыми купается ваш малыш. Положите их на пол, в одном месте, в "пруду". На расстоянии нескольких метров обозначьте, где у рыбака будет ведро с уловом. Задача ребенка зацепить из пруда рыбку с помощью пальцев ног и донести в ногах до своего "ведра". Получилось? Тогда бегом за второй и остальными рыбками. Можно даже устроить соревнование между рыбаками, кто больше наловит.

Ваша задача следить за тем, чтобы ребенок носил рыбки обеими ногами, ведь эта игра - отличная профилактика плоскостопия.

[**6. Боулинг**](https://ad.admitad.com/g/0aadixlqsv1a381d561f9c685ae311/?ulp=https%3A%2F%2Fmarket.yandex.ru%2Fsearch%3Fcvredirect%3D2%26text%3D%25D0%25B1%25D0%25BE%25D1%2583%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B3%26local-offers-first%3D0)

Даже если кегель в доме нет, не беда. Ведь сбивать можно все, что угодно. Пластиковые бутылки или стаканчики. Мамины губные помады или прямоугольные кубики. Все зависит от возраста ребенка и размера имеющегося мяча.

**7. Автомобиль и светофор**

Ваш ребенок наверняка играл в эту игру в садике. Так почему же не сыграть в нее и дома? Ребенок будет автомобилем, а вы - светофором. Если есть цветная бумага, можете приготовить карточки с красным, желтым и зеленым цветом. Или же просто называйте цвета по очереди, а ваш аленький "автомобиль" будет бегать по комнате на зеленый и останавливаться на красный свет.

**8. Водонос**

 Расскажите и покажите ребенку, как девушки носили воду в кувшинах на своей голове. А после предложите ребенку попробовать повторить. Вместо кувшина с водой подойдет любой предмет, соответствующий возрасту малыша: книжка или мягкая игрушка. Если у ребёнка получается, предложите на скорость перенести на голове несколько предметов по одному из одного конца комнаты до другого. Заодно и над осанкой поработаете!

**9. Вышибала**

Если вы счастливый обладатель большого коридора без бьющихся предметов - отлично! Но и в комнате можно повеселиться, просто выберите мяч полегче, чтобы никто и ничто не пострадало. Можно даже скомкать в комок бумагу или газету. Так точно будет безопасно. Ну и вперед, попробуйте-ка попасть в малыша с расстояния в несколько метров. А ребенок будет стараться увернуться от мяча.

### 10. Канатоходец

Положите на полу веревку, ленточку, или приклейте малярный скотч. Предложите ребенку представить, что это канат, натянутый над пропастью, и ему нужно по нему пройти от одной скалы до другой. Можете дать ему в руки что-нибудь для равновесия: швабру или зонтик тростью. Игру можно усложнить, если канат будет лежать не по ровной прямой, а с изгибами. Или же путь по канату лежит через подушки и прочие препятствия. Усложняйте игру по мере того, как малыш начинает с легкостью справляться с текущей версией.

**СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ**

Вспомните себя маленькими, с кем и во что вы любили играть? Уделите немного времени для своего ребенка, научите его играть, поиграйте с ним.

ЗАПОМНИТЕ: У вас есть целая жизнь, чтобы работать, а дети будут

маленькими всего один раз!