

Подвижные игры для детей дома

Консультации для родителей

Инструктор по физической культуре:

Григорьева Е.Г.

Иногда обстоятельства складываются так, что ребенок вынужден провести большую часть дня дома: мама занята или погода совсем не прогулочная. Но для нормального самочувствия и развития ребенка, как физического, так и умственного, он должен много двигаться в течение дня. Можно ли организовать **подвижные игры для детей дома** так, чтобы и ребенок получил свою порцию движения, и дом остался целым? Можно. Кроме того, играя в **подвижные игры с ребенком 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.

Гимнастика и игры на спорткомплексе

Одним из самых простых вариантов подвижных 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 (от 1 года)

Рано утром на полянке

(И.п. : сидим на корточках. Встаем, поднимая руки вверх, как будто восходит солнышко)

Так резвились обезьянки:

(Подпрыгиваем на двух ногах несколько раз)

Правой ножкой топ, топ

(Топаем правой ногой)

Левой ножкой топ, топ!

(Топаем правой ногой)

Ручки вверх, вверх, вверх!!! (Тянем обе руки вверх)

Кто поднимет выше всех???

(Встаем на носочки и еще сильнее тянемся вверх)

Хомка, Хомка, хомячок (от 1 года)

Хомка, Хомка, хомячок —

(Надуваем щечки)

Полосатенький бочок.

(Руки на поясе, выполняем наклоны в стороны)

Хомка рано встает,

(Потягиваясь, поднимаем руки вверх)

Щечки моет, шейку трет.

(Трем обеими руками щечки, потом шею)

Подметает Хомка хатку

(Имитируем подметание)

И выходит на зарядку.

(Маршируем)

Раз-два-три-четыре-пять —

(Руки в стороны, ритмично сгибаем руки в локтях)

Хочет Хомка сильным стать!

(Кисти прижать к плечу, напрягая мышцы рук, как бы показывая, сколько в них силы)

Занятия на спорткомплексе также можно сопровождать каким-либо сюжетом или обыгрывать стихотворения.

Такси в чудо–городе (от 2 лет)

Устройте из спорткомплекса город. В качестве домов могут выступить подарочные бумажные пакеты с ручками. Жители города – небольшие игрушки. Развесьте пакеты на разных уровнях шведской стенки, веревочной лестницы, каната (если ребенок умеет лазать по канату). Можно на каждый дом наклеить изображение его жителя или надпись, если

ребенок умеет читать. Предложите ребенку стать автобусом или машиной–такси и развезти жителей чудо–города по домам. Чтобы две руки ребенка были свободны для лазания по спорткомплексу, пассажиров можно посадить в карман на одежде ребенка.

В стае обезьян (от 2 лет)

Обезьянки — очень забавные животные, которые любят пошалить. Предложите ребенку превратиться в обезьянку и тоже немного пошалить. Обезьянка может:

- раскачиваться на лианах (раскачиваемся на трапеции и закручиваемся — раскручиваемся на кольцах);
- лазать по деревьям (забираемся и спускаемся по шведской стенке);
- ходить по веткам на четырех лапах (ходим на четвереньках по скамейке, приподнятой доске или ленте, разложенной на полу);
- переходить на руках с ветки на ветку (ходим по рукоходу, если есть), закручиваемся на кольцах);
- сидя на ветке, кидаться плодами дерева (прикрепите на спорткомплексе подарочный бумажный пакет с шариками от настольного тенниса или тряпичными мячиками на такой высоте, чтобы ребенку нужно было к нему забираться, ребенок может забираться за каждым мячиком или может примоститься на перекладине и кидать мячики в цель).

Для лазания по шведской стенке замечательно подойдет вот такое стихотворение Н. Шилова:

В магазине

В магазине, где халвы
Возвышаются холмы,
А печенья стопки
Образуют сопки,
Где конфеты «Красный мак»
Словно горы Кара-даг,
А ряды зефира,
Как хребты Памира,
Место только для мужчин –
Покорителей вершин.

В играх на спорткомплексе не забывайте о технике безопасности: под спорткомплексом должен быть постелен мат, страхуйте ребенка, когда он совершает новые движения.

Игры на подражание

Хорошим вариантом подвижных игр дома могут стать игры на подражание. Ребенок может подражать вашим действиям или изображать что-либо. Изображать можно все что угодно:

- игрушки (юлу, неваляшку, мяч);
- животных (зверей, птиц, насекомых);
- транспорт (велосипед, самолет, машину, поезд и так далее);
- технику (пылесос, утюг, стиральную машину, фен).

Давать задание также можно несколькими способами:

- вы просто показываете или говорите ребенку, что делать, кого или что изображать;
- ребенок выбирает карточку с нарисованным или написанным заданием (такие карточки нужно заготовить заранее). Если вы изображаете животных, то на карточках с заданиями можно нарисовать не самих животных, а их тень, следы или только их часть;
- вы можете загадать ребенку загадку о том, что ему нужно будет изобразить.

Вот несколько вариантов игр на подражание.

Делай, как я (от 1 года)

Родитель подает команды и вместе с ребенком их выполняет. Например, достань ручкой до головы, ушком до коленки, ножкой до подушки. Можно загадывать предметы в разных частях комнаты или квартиры, чтобы до них еще нужно было добежать: дотронься пяткой до шкафа, локтем до стола и так далее, насколько хватит фантазии и окружающих предметов. Можно выполнять эти команды на скорость.

Гномы и великаны

Это известная подвижная игра на внимательность. Интереснее играть в нее с несколькими детьми. Ведущий может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны» все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы» все должны присесть пониже.

Ведущий старается добиться, чтобы игроки ошибались. Можно сначала произносить «великаны» громко, а «гномы» – тихо. А потом вдруг – наоборот. Или другой вариант: говоря «великаны», ведущий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки. А потом вдруг – наоборот. Темп игры нужно постепенно увеличивать.

Если вы играете с несколькими детьми, тот, кто ошибается — выбывает из игры. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится ведущим. Если вы играете вдвоем с ребенком, после ошибки можно просто меняться ролями или назначить штраф за ошибку – например, 5 раз присесть.

Юла (от 1,5 года)

Наверняка, у вас дома есть юла. Предложите малышу самому покрутиться как юла. Когда вы скажете «стоп», малыш должен остановиться. Можно крутиться на двух ногах или на одной ноге (для детей от 4 лет). Под эту игру хорошо подойдет вот такое стихотворение Е. Гайтовой:

Стану я сейчас юлой –

На ноге крутнусь одной.

А теперь сменю я ножку

И на ней крутнусь немножко.

Неваляшка (от 1,5 года)

Удобнее всего играть в эту игру на мате на полу. Ребенок сидит на пятках, наклоняется или падает на один бок, потом на другой. Подходящее стихотворение Т. Коваль «Ванька–Встанька»:

Ванька–Встанька – неваляшка.

Даже если хочет спать,

Все равно стоит, бедняжка,

И не может лечь в кровать.

Машина (от 1, 5 лет)

Обозначьте в комнате несколько мест: гараж, заправка, станция технического обслуживания, почта и так далее. Предложите ребенку стать машиной. Давайте машине указания, куда ехать.

После 4 лет в качестве мест можно использовать те места вашего города, которые ваш ребенок знает. Вы также можете говорить ребенку, куда ехать, или попросить его провести для вас экскурсию по городу: пусть ребенок–водитель держит вас за руку и сам выбирает маршрут.

Вокруг света (от 4 лет)

Эта игра является разновидностью предыдущей игры, но для нее вам понадобится политическая карта мира. Обозначьте в разных местах комнаты или квартиры страны, до которых можно добраться по-разному – по суше, по воде, по воздуху. Предложите ребенку совершить путешествие. Вы предлагаете страну, ребенок решает, каким способом можно добраться до нее, и перемещается в нужное место, выполняя соответствующие движения: едет на машине или на поезде, плывет на корабле или летит на самолете или вертолете. Например, из России во Францию можно добраться на машине, поездом или самолетом. А из Франции в Канаду – самолетом или на корабле.

Грузовик (от 1, 5 лет)

Предложите ребенку 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 ребенку на заводе загрузить кирпичи в кузов машины или рюкзачок. На стройке ребенок–грузовичок должен выгрузить кирпичи. Когда все кирпичи будут перевезены, можно построить из них дом, зоопарк или что-то еще.

Лошадки (от 2 лет)

Расскажите ребенку 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 вперед;
- «на конюшню» – лошадка бежит в специально обозначенное место и так далее.

Игры с крупными предметами, или строим укрытие

Игры с крупными предметами – прекрасная физическая нагрузка для малышей до 4 лет.

Строим дом (от 2 лет)

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

Помогаем маме (от 2 лет)

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. 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.

Просто танцуем (с 6 месяцев)

Ребенок и вы можете просто двигаться под музыку так, как вам нравится.

Танцуем (от 1 года)

Есть много простых детских песенок, под которые вы можете танцевать, выполняя определенные 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, ребенок танцует, как только музыка остановилась, должен остановиться и ребенок. 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, ребенок опять начинает танцевать.

Переодеваемся и танцуем (от 2 лет)

Если малышу надоело просто танцевать, попробуйте танцевать в костюмах. В качестве костюмов вы можете использовать элементы одежды, которые есть дома, или части маскарадных костюмов, если они у вас есть. Для танца в определенном костюме можно подобрать соответствующую музыку. Вот несколько примеров:

- надеваем красно-белый колпак Буратино и танцуем по песню из кинофильма «Буратино»;

- на голове капитанская фуражка – танцуем под песню «Отважный капитан»;
- надеваем бескозырку и матросский воротник – танцуем под «Яблочко»;
- на голове ковбойская шляпа и под седлом деревянная или надувная лошадь – танцуем под песни «Два ковбоя» и «Песня про ковбоя Джона»;
- надеваем папины или мамины тапочки, или туфли – и танцуем под песню «Барбарики»;
- надели шорты цвета хаки и военную фуражку – маршируем под песню «Солдатушки – бравы ребятушки»;
- костюм мышки — Страшный зверь (Песенка про мышку) муз. А. Московской сл. А. Шутко;

Музыкальные «Кошки–мышки» (от 2 лет)

Понадобятся две мелодии (громкая и тихая) и ведущий, который будет их переключать. Вы будете котом, ребенок — мышкой. Когда звучит тихая музыка, ребенок может бегать по комнате, как хочет, например, может попытаться стащить крошки со стола. Когда мелодия меняется, кот просыпается и пытается поймать мышку. В эту игру интересно играть с несколькими детьми – мышками.

Догонялки дома

Вряд ли найдется ребенок, который не любит бегать. Догонялки, или салки, – это одна из самых древних народных игр, как и прятки. С некоторыми ограничениями в догонялки вполне можно играть и дома. Цель игры во всех случаях одна – ведущий старается догнать и осалить другого игрока или игроков. Если пространство квартиры не позволяет активно бегать, можно предложить малышу поиграть в догонялки на четвереньках.

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 пес

Вот лежит лохматый пес,
В лапы он уткнул свой нос.
Тихо, смиренно он лежит,
Не то дремлет,
не то спит.
Подойдем 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».

Ноги выше от земли

Эта игра похожа на предыдущую, но мама не может осалить малыша, только если он оторвал ноги от земли: сел на диван или на пол и поднял ноги, лег на пол на живот и поднял согнутые в коленях ноги, повис на перекладине. Можно договориться, что находиться в домике можно до тех пор, пока салящий считает до 5 или до 10.

Жмурки

Жмурки – это также разновидность догонялок, но водящему завязывают глаза плотным платком или шарфом. Водящего раскручивают, и по сигналу игроки разбегаются и начинают «дразнить» водящего, подавая сигналы о своем местонахождении. Можно звонить в колокольчик или хлопать в ладоши. Водящему нужно осалить хотя бы одного из игроков.

Догонялки с мячом

В этом варианте игры в догонялки осалить ребенка нужно не рукой, а мячиком (дома лучше использовать мягкий тряпичный мячик или небольшой пляжный мяч) или мягкой игрушкой.

Бегалки

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

Бабочка

Утром бабочка проснулась.
(Изображаем кулачками, как трем глазки)
Потянулась, улыбнулась.
(Встаем на носки, тянем руки вверх.)
Раз – росой она умылась.
(Изображаем, как умываемся.)
Два – изящно покружилась.
(Кружимся на месте.)
Три – нагнулась и присела.
(Наклоняемся вперед 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,
(Встаем.)
Друг за другом полетели.
(Убегаем.)

Лабиринт

Соорудите на полу просторной комнаты лабиринт из блоков крупного конструктора или длинной веревки. Малыш может бегать по лабиринту сам, проводить мягкие игрушки или возить машинки.

Прятки дома

Прятки – также одна из подвижных игр, в которые можно играть не только на улице, но и дома. Вариантов игр в прятки очень много. Главное во всех них – то, что ребенок «скрывается» от посторонних глаз сам или прячет какой-либо предмет, а ведущий ищет его или спрятанный предмет.

Прятки для самых маленьких (от 1 года)

Всем известна малышова игра в «ку – ку». С малышами можно играть в нее немного по-другому: предложите малышу спрятать вместе с вами ручки (завести их за спину), ножки (сесть на пятки), животик (свернуться калачиком). Можно прятать плечики, локти, пятки, колени, закрывая их руками. Эта игра позволит вашему малышу не только научиться координировать свои движения, но и выучить части тела.

Ищем игрушку (от 1 года)

Выберите с малышом игрушку, которая будет прятаться. Попросите малыша зажмуриться или закрыть глазки руками, а сами спрячьте игрушку. Малыш, наверняка, подсмотрит, а затем быстро ее найдет. Затем поменяйтесь ролями. Когда ищите вы, лучше намерено искать не в тех местах и громко комментировать свои действия. Так будет веселее, и заодно вы познакомите малыша с пространством и названиями предметов, окружающих его дома.

Игрушки спрятались

Спрячьте в квартире игрушки так, чтобы они немного выглядывали, и ребенок мог их заметить. Попросите ребенка найти все спрятавшиеся игрушки. Если игрушки маленькие, их можно складывать в ведерко или корзинку, если большие – в определенное место, например, на диван. Для ребят постарше можно усложнить игру: во время поиска включать веселую музыку и предупредить, что игрушки нужно найти за то время, пока играет музыка.

Ищем клад (от 3 лет)

Спрячьте в комнате или квартире «клад» (сладости или новую игрушку) и попросите ребенка 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.

Обычные прятки (от 1,5 лет)

Почти все дети с удовольствием играют в прятки дома. Если позволяет место, прятаться можно за дверями, за шторами, за торцом дивана или шкафа, в самом шкафу, если вы это разрешаете. Если вы будете искать малыша, намеренно ошибаясь и громко комментируя свои действия, этим вы доставите ребенку море удовольствия. А еще искать ребенка можно намеренно долго или с помощью бинокля или импровизированной подзорной трубы. Можно забираться на табуретку и искать ребенка оттуда – сверху видно лучше.

Палочка – стукалочка (от 3 лет)

Это вариант прятков с палочкой–стукалочкой, когда ее сначала забрасывают в дом, а потом ведущий должен каждого найденного игрока «застучать» этой палочкой. Определите место – дом и положите там палочку. Как только вы находите ребенка, он должен быстрее вас добежать до дома, постучать палочкой и прокричать: «Стук–стук, палочка. Выручи меня!». Если он не успевает – становится ведущим.

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, веселая 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 определенным признаком (синего цвета, может летать, живой и так далее).

Еще 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.

Еще 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.

Катаем мяч (от 1 года)

Покажите ребенку, как катать мяч по полу. Можно **катать мяч друг другу** сидя на полу. После 3 лет можно предложить ребенку, удерживая мяч рукой, **прокатить его змейкой** – между деталями конструктора или мягкими зверюшками.

Можно устроить дома **боулинг**. Если у вас нет кеглей, их могут заменить пустые пластиковые бутылки. Пусть малыш бросает или толкает мяч, пытаясь сбить расставленные на полу кегли. Если налить в бутылки воду, их будет труднее сбить.

Точно в цель (от 1,5 лет)

Большую мишень на ватмане или куске бумаги прикрепите к стене или двери на уровне глаз ребенка. Покажите ребенку, как бросать в мишень небольшой мяч. Удачные броски малыша можно отмечать на мишени фломастерами или наклейками. Можно бросать мячи в большое ведро или таз. Постепенно увеличивайте расстояние до мишени или ведра.

Тренируем удар (от 1,5 лет)

На спорткомплексе или ручке двери подвесьте мяч в сетке от игрушек. Предложите малышу бить по мячу ракеткой от настольного тенниса или пластиковой бутылкой.

Футбол (от 1,5 лет)

С детьми до 3 лет можно играть в футбол дома мягким мячом. Покажите малышу, как пинать мяч. Пусть он попробует забить его в ворота. Воротами могут стать табуретка, повернутая на бок, или стол, закрытый с трех сторон тканью. Можно обозначить ворота двумя блоками крупного конструктора.

Подвижные игры с воздушными шариками дома

Для подвижных игр дома прекрасно подойдут воздушные шарики. Вот несколько вариантов игр.

Легунчик (от 9 месяцев)

Эта игра очень нравится детям. Понадобится один воздушный шарик. Надуйте шарик, но не завязывайте. Дайте шарик ребенку и попросите отпустить его. Воздух будет выходить

из шарика, и шарик будет летать по комнате, совершая неопишуемые виражи. Дети с удовольствием бегают за летающим шариком и ищут, где он упал.

Волейбол (от 3 лет)

Понадобится один надутый воздушный шарик. Цель игры: подталкивать шарик руками вверх так, чтобы он как можно дольше не упал. Ловить шарик руками нельзя.

Гонка воздушных шаров (от 4 лет)

Понадобятся два надутых воздушных шарика (или больше – по числу участников), свободный пол или длинный стол. Цель игры: перевести шарики из одной части комнаты в другую. На шарики можно дуть, подталкивать ногами, локтями, подбородком и так далее. Усложнить игру можно, добавив препятствия, которые нужно обойти, например, табуретки или тоннель, через который нужно проползти. В качестве туннеля может выступить коробка без верха и дна, положенная на бок, свернутый гимнастический коврик или стол, накрытый тканью.

Бег с воздушными шарами (от 4 лет)

Понадобится два надутых воздушных шарика (или больше – по числу участников). Цель: перейти из одной части к другой, не дав шарика упасть на пол. Шарики можно подталкивать руками, переносить на пластиковых тарелках, можно подбрасывать их ракеткой от настольного тенниса или волейбола (если ракетки под рукой нет, ее можно сделать из пластиковой тарелки и палочки с помощью скотча), можно прыгать с шариком, зажатым между коленок.

Переброс (от 2 лет)

Понадобятся несколько шариков двух цветов. Можно использовать шарики маленького размера. Надуйте шарики и разбросайте их по комнате. Поделите комнату на две части. Выберите цвет шариков, которые будете собирать вы, и какие — ребенок. Цель игры: быстрее соперника собрать на своей половине шарики своего цвета. Можно собирать шарики в большие пакеты или таз. Можно договориться, что оранжевые шарики – это тыквы, зеленые – кабачки, и собирать урожай.

Играем дома в подвижные игры в кругу

Если собралось больше двух детей, дома в просторной комнате также можно поиграть в подвижные игры в кругу. Отличительной особенностью этих игр является то, что участники движутся по кругу, а ведущий находится в центре круга.

Карусель

Ведущий читает стихотворение. Играющие встают в круг и берутся за руки (или за обруч). Двигаются по кругу по часовой стрелке. Постепенно ускоряют шаг, потом бегут. Затем постепенно замедляют шаг, останавливаются и садятся на корточки:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, Не спешите.

Карусель остановите.

Стоп.

В следующий раз можно двигаться против часовой стрелки.

Раздувайся, пузырь

Играющие берутся за руки, образуя круг, двигаются назад, расширяя круг и приговаривая:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся!

Потом если ведущий говорит: «Воздух выходит!», игроки, не размыкая круг, сбегаются к центру, изображая выходящий воздух: «т-с-с». Если же ведущий говорит: «Лопнул пузырь!», игроки разбегаются по комнате.

Каравай

Как на (имя ребенка) именины
Испекли мы каравай:
(Дети водят хоровод вокруг ребенка-именинника).
Вот такой вышины,
(Поднимают сомкнутые руки вверх).
Вот такой нижины,
(Присаживаясь на корточки, опускают руки).
Вот такой ширины,
(Дети расходятся на ширину вытянутых рук, растягивая круг).
Вот такой ужины.
(Дети сходятся в центр круга, опуская руки вниз и немного вперед).
Каравай, каравай, Кого любишь выбирай!
(Именинник выбирает детей, обходя их по кругу).
Я, по правде, люблю всех,
А вот (имя выбранного ребенка) лучше всех!
(Показывает на одного из детей в круге).
Игра повторяется с выбранным ребенком.

Дети будут рады, если в этих играх взрослые присоединятся к ним. Игры в кругу создают удивительное чувство единения между детьми и родителями.

Играем дома в подвижные игры для прогулки

Как вы уже, наверное, поняли, многие подвижные игры, в которые играете с ребенком на прогулке, можно адаптировать для дома, добавив немного фантазии и уменьшив скорость бега. Вот еще несколько вариантов **подвижных игр с детьми дома** в зависимости от времени года.

Снежки дома. Сейчас на улице зима, и вашему малышу очень нравится игра в снежки? Но на улице метель, и на прогулку не выйти? Зима закончилась, а вы не наигрались в снежки? Поиграйте в снежки дома: в качестве снежков отлично подойдут скомканные листы белой бумаги для принтера. Укрытия, сделанные из стульев и диванных подушек, сделают игру еще интересней.

Домашний листопад. Сейчас осень, и на улице идет дождь, а еще вчера вы так здорово играли опавшими листьями? Попробуйте устроить листопад дома: листья можно вырезать из цветной бумаги или лоскутков ткани.

Кораблики дома. Вашему малышу нравится пускать кораблики в весенних ручейках? Предложите ему стать капитаном такого корабля. Для игры понадобится кораблик на веревочке такой длины, чтобы малыш мог тянуть его за собой. Вы можете взять игрушечный кораблик или сделать кораблик из бумаги. Можно просто тянуть кораблик по ручейку (ручеек можно сделать из ленты голубого цвета или куска ткани). А вот подходящее стихотворение А. Барто «Кораблик»:

Матросская шапка,
Веревка в руке,
Тяну я кораблик
По быстрой реке,
И скачут лягушки
За мной по пятам
И просят меня:
– Прокати, капитан!

А можно, играя в эту игру, рассказать ребенку о том, как рождается ручеек из родника, как ручеек впадает в реку, река – в море. Для ручейка и реки вам понадобятся ленты разной толщины, для моря – кусок синей или голубой ткани. Замечательно подойдет для этого путешествия норвежская народная песня в переводе Ю. Вронского «В деревянном башмаке».

Ты да я, да мы с тобой
В деревянном башмаке
При попутном ветерке
К морю выйдем по реке.

А потом, а потом
Море мы переплывем,
За море приедем,
Музыканта встретим.
Музыкант сыграет нам
Что-нибудь такое,
Чтоб ногам, чтоб ногам
Не было покоя.

А потом опять домой
Ты да я, да мы с тобой
По морю, да по реке
В деревянном башмаке.

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 ребенку 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 веселых минут вашему малышу, но и будут способствовать развитию его фантазии.