

Играем дома. Подвижные игры для дошкольников

О пользе движений и игр для детей сказано уже так много. Предлагаю список из 11 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. Классики

Да, асфальт вовсе не обязательное условие этой прыгучей игры! Дома тоже можно соорудить поле для классиков. Можно приклеить цветную изоленту на ламинат. 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".

4. Рыбалка ногами

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 небольшом расстоянии 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". Можно даже устроить соревнование между рыбаками, кто больше наловит. Эта игра - отличная профилактика плоскостопия.

5. Боулинг

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.

6. 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 маленький "автомобиль" будет бегать по комнате на зеленый и останавливаться на красный свет.

7. 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 ребенка получается, предложите на скорость перенести на голове несколько предметов по одному из одного конца комнаты до другого. Заодно и над осанкой поработаете!

8. Вышибала

Если вы счастливый обладатель большого коридора без бывающих 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.

9. 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.

10. Охотник за змеей

Для этого потребуется веревка. Один игрок держит конец веревки, садится на корточки и двигает ей из стороны в сторону (это – змей). Другой участник пытается поймать змею, наступив на нее ногой. Когда хищница поймана, игроки меняются местами. Далее можно ловить змею другой ногой или руками. А потом змей решила уползти. Она быстро ползает по комнате, а охотник пытается ее нагнать и наступить.

11. Черепашьи гонки

Становимся на четвереньки, кладем на спину подушку. А теперь – на старт. Стараемся дойти до финиша, чтобы панцирь не упал.

Ну вот и все! Напомню, что после подвижных игр малышам нужно помочь замедлиться и успокоиться. Для этого после активностей поиграйте во что-нибудь спокойное.

Приятного Вам совместного отдыха!