

## «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 16 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.

### «Змея»

Лечь на живот и проползти под столом и стульями.

### «Лифт»

Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить.

### «Ловля ящерицы»

Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата (верёвки) и таким образом "поймать ящерицу".



### **«Бег с препятствиями»**

Кубики и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них. Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку. Задом наперед подниматься в гору.

### **«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.

### **«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.

### **«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.

### **«Жонглер»**

Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования.

### **«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.

### **«Тачка»**

Пройтись на руках по квартире, но будьте осторожны, чтобы ребенок не ударился носом.

### **«Гнезда аиста»**

Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист - это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты.

### **«Тропинка»**

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

### **«Мост»**

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

### **«Тушканчик»**

Прыгать вперед и назад через палку или веревку.

