Подвижные игры

с детьми дома

Инструктор по физической культуре

Ланина Т.Н.

Подвижные игры для детей дома

В поиске активных занятий для детей – одного или целой компании – всегда обращайте внимание на интересы и возраст. Малышам не стоит давать слишком сложные задания, а детям постарше вряд ли будут интересны примитивные игры. Чтобы облегчить эту задачу, мы объединили активности в группы по возрастам, а вам останется лишь испробовать их и проверить, какая больше остальных приглянется вашему непоседливому чаду.

**Игры для детей 2-3 лет**

Малыш в этом возрасте с удовольствием бегает, прыгает и выполняет простые задания. Он уже знает некоторых животных и природные явления, потому даже в подвижной игре можно использовать его небольшой опыт, сделав ее сюжетно-ролевой.

**1 «Солнышко и дождик»** подойдет как для группы детей, так и для одного ребенка. Договоритесь, где будет домик малыша – это может быть стульчик или обозначенное место на полу. Объясните, что по команде «Выглянуло солнышко!» из «домика» можно выйти, побегать и попрыгать. На словах «Кап-кап-кап, начинается дождик!» нужно быстро спрятаться в «домик».

2. «Я тебя найду!»

Старые добрые прятки – беспроигрышный вариант игры, если хочется побегать и повеселиться. Предложите ребенку спрятаться, если позволяет место, но не раскрывайте его укрытие сразу. Поищите подольше, намеренно приговаривая, что никак не можете найти. Можно стать на небольшой стульчик или табуретку, стараясь не замечать малыша, но активно пытаясь его отыскать. Обязательно сопровождайте свою находку эмоциональной репликой. Со временем предложите поменяться ролями – малыш тоже с удовольствием поищет вас.

3. «Юный футболист»

В футбол можно поиграть даже в квартире, но при условии, что мяч будет мягким, а возраст игрока юным. Роль ворот прекрасно выполнит табуретка или сооружение из конструктора. Покажите малышу, как нужно бить по воротам, а дальше вам останется лишь подавать мяч и считать количество забитых голов.

4. «Собери урожай»

Для игры понадобятся воздушные шары двух цветов. Они должны быть небольшими или слабо надутыми. Дайте шарикам название (в зависимости от цвета), к примеру, красные – это яблоки, желтые – груши или зеленые – огурцы, оранжевые – морковка. Разбросайте «овощи» или «фрукты» по всей комнате и разделите ее на две части, проложив по полу ленточку или веревку. Каждый будет собирать свой «урожай» на своей половине. Задача – сделать это быстрее соперника. Можно собирать шарики в ведро, коробку или большой пакет.

5. «Поймай солнечного зайчика»

Это самая простая игра с фонариком. Предложите ребенку «поймать зайчика» ручками на стене или полу, ножкой, двумя ножками, перепрыгнуть от одного зайчика к другому и т.д. Такая активность обычно очень нравится малышам и дает возможность подвигаться даже в ограниченном пространстве.

**Игры для детей 4-6 лет**

Дети дошкольного возраста не менее активны, чем малыши, а игровые задания к этому возрасту можно будет усложнить и разнообразить. Подвижные игры можно организовать, используя как спортивный инвентарь, так и подручные средства, и для двух детей, и для компании, и даже для одного ребенка.

6. «Быстрая доставка2

Если в вашем доме есть шведская стенка, придумайте оригинальное развлечение. Развесьте на разной высоте бумажные пакеты с наклеенными изображениями животных (берите из тех, аналог которых есть в вашем доме в виде мягких игрушек). И устройте необычное такси: ребенку нужно будет «доставить» всех животных в их «домики», взбираясь на разные уровни лестницы. Как вариант, устройте доставку пиццы или продуктов в домики животных, получая задания: «Панда заказала грушу», «Медвежонок ждет доставку яблок» и т.д. Используйте для этой игры наборы пластиковых овощей или еды.

7. «Боулинг»

В такую игру можно играть всей семьей или в одиночку. Главное, соорудить необходимый инвентарь из имеющихся материалов. Пустые пластиковые бутылки наполните фантиками, смятой цветной бумагой или фольгой, расставьте их в виде кеглей и, вооружившись небольшим мячом (желательно мягким, если играете дома), начинайте состязание. Если результаты записывать, получится настоящее соревнование. Для игроков постарше задачу можно усложнить, утяжелив «кегли», наполнив их водой.

8. «Лев и крокодил»

Обозначьте на полу небольшой круг – это будет озеро. Предложите малышу побыть зеброй в далекой Африке и расскажите, что там животное постоянно подстерегают разные опасности. К примеру, крокодилы и львы. То есть, от первого можно спрятаться на суше, от второго – в воде. По команде «крокодил» ребенок выпрыгивает на «сушу» (то есть из круга), по команде «лев» прячется в «водоеме», запрыгивая в круг. Одни и те же команды можно повторять по два раза подряд, тренируя реакцию и скорость мышления.

9. «Прятки наоборот»

Эту игру еще называют «Сардины в банке». Идеально подойдет для команды из нескольких игроков. Смысл состоит в том, что прячется только один человек – ведущий, а остальные отправляются его искать. Каждый нашедший присоединяется к ведущему, не выдавая его. Последний, кто найдет общее укрытие, становится ведущим. К этому моменту игроков в укрытие набивается, действительно, как сардин в банку.

10. «Воздушный забег»

Надуйте воздушные шарики по количеству участников забега, отметьте точку старта и финиша, расставьте препятствия (в зависимости от возраста игроков) и начинайте соревнование. Главное условие – донести мяч от старта до финиша, не касаясь его руками. Можно помогать себе плечом, носом, головой, коленкой – на что хватит ловкости и фантазии. Главное – успеть быстрее остальных. В ограниченном пространстве вам понадобятся лишь 2-3 участника, на улице их количество можно увеличить.