



Инструктор по физической культуре
Аблизина Мария Анатольевна

«Подвижные игры дома»

Детки – это маленькие непоседы. Они с удовольствием резвятся всегда и везде. Присоединяйся! Существует крылатая фраза: «Вся наша жизнь – игра». Вообще-то она о взрослых, но именно о детях можно сказать, что они живут играя, им ничего не мешает замечательно пошалить и выплеснуть энергию в стенах любимого дома. А родители в этом помогут!

«Шустрое перышко» Поделите комнату на две части: одна половина твоя, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача ребёнка – выдуть перышко на мамину половину комнаты, твоя – на половину ребёнка. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

«Догонялки» Поиграйте в автодогонялки. Задача каждого игрока состоит в том, чтобы его механический «конь» быстрее пересек всю комнату и приехал первым к противоположной стене. Одновременно с ребёнком разгоняйте машинки – и за ними вслед. Автомобиль остановился? Повторите гонку! Мама, на старт! Играем всей семьей. Для малыша настоящий праздник, если родители решили порезвиться вместе с ним.

«Выбивалы» Бросаться способен играть без усталости хоть подушками очень весело: они легкие, целый день! мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест.

«Прятки» Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и маленького ребёнка).

«Папочка из страны зверушек» Как ни странно, но папы очень любят корчить рожицы и подражать разным животным. Не веришь? Представьте, что вы все попали в страну, где живут лишь маленькие обитатели леса. У папы в этой игре самая главная роль! Пусть он показывает ребёнку, как ведут себя различные звери и птички. Малыш парит на руках у папы – так делает ласточка. Папа опустил на колени и накрыл малютку, как зонтик? Он – оберегающий своего детеныша медведь. Кроха катается на папиной спине? Папа – лошадка. Мама, подключайся! Изобрази обезьянку, безумно любящую своего шалунишку. Покачай его, непоседа будет в восторге!

«Мягкие качели» Приготовьте большой плед, уложите в него ребёнка и устройте ему качели. Качайте его: сперва легонько, потом сильнее!.. Или попробуйте поиграть более активно. Например, делайте вид, что переворачиваете маленький гамак (только осторожно), а ребенок должен стараться не выпасть. А если попробовать подбрасывать цепкого малыша вверх? Делайте это аккуратно.

«Волшебная дорожка». Приготовьте несколько небольших ковриков или просто вырежьте из бумаги различные картинки. Девочкам будет интересно «порхать», как бабочки, с ромашки на ромашку, мальчикам – «перелетать» с планеты на планету. Разложи изображения по комнате на небольшом расстоянии друг от друга. Пусть малыши перепрыгивают с одного на другой! Раскладывайте ромашки и планеты каждый раз по-новому.

«Пузыри». Все детки любят играть с пузырями. Позволь малышам просто порезвиться, хватая мыльные шарики. Можно выдувать маленькие – кто какой поймает? Или постарайся сделать один большой пузырь. Кто быстрее достанет?

«Задорные колобки» Детишки охотно покатаются по полу. Конечно, лучше, если он устелен мягким ковром или одеялами. Сначала пусть переворачиваются с боку на бок. Это вовсе не сложно! А теперь посоревнуйтесь, но уже кто быстрее перекатится от одного края ковра до другого.

«Формула 1» Классная игра, которая понравится детям любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше ты найдешь подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложи ребёнку представить, что они – машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять «кругов». Во время гонок можно включить музыку – будет очень весело!

«Перелетные птички, летим!» Попросите ребёнка представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу «полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и бегают по комнате. После слова «дождь» возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды.

