

## «Играем вместе. Интересные и полезные игры дома»



Иногда обстоятельства складываются так, что ребенок вынужден провести большую часть дня дома. 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.

### 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.

**Гномы и великаны.** Это подвижная игра на внимательность. Интереснее играть в нее с несколькими детьми. Ведущий произносит 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. Темп игры нужно постепенно увеличивать.

**Машина.** 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 можно использовать места вашего города, которые он знает. Вы можете говорить ребенку, куда ехать, или попросить его провести для вас экскурсию: пусть ребенок–водитель держит вас за руку и сам выбирает маршрут.

## **Игры-догонялки**

Вряд ли найдется ребенок, который не любит бегать. 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.

**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 в догонялки осалить нужно мячиком (дома можно использовать тряпичный мячик, пляжный мяч, мягкую игрушкой).

## **Догонялки с сюжетом**

Существует 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,  
медведь не спит.  
И на нас рычит.

### **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...

## **Источник:**

<https://razvivash-ka.ru/podvizhnye-igry-dlya-detej-doma/>

*Цюрпита Татьяна Александровна, инструктор по ФИЗО*