



Подвижные игры с родителями  
дома!

**Подвижная игра** – это увлекательная эмоционально насыщенная деятельность ребенка с соблюдением определенных правил.

Трудно переоценить пользу подвижных игр для малыша. Во время активного движения активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность.

В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд (до 5 раз), в зависимости от настроения детей и характера двигательных заданий.

Общая продолжительность подвижных игр составляет примерно 10–15 мин.

Для малыша настоящий праздник, если родители решили порезвиться вместе с ним. Делайте это как можно чаще. Ведь так замечательно, когда собирается вся семья. Идей для забав – масса! А мы предлагаем самые интересные!



### *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 малютки – выдуть перышко на мамину половину комнаты, твоя – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

### *Футболисты*

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в две параллельные линии: одна – для мамы, другая – для малютки. Толкайте мячики ногами, обходя каждую игрушку. Победит тот, кто первым пройдет всю линейку.

### *Поймай меня*

Для этой игры нужны обруч и мячик. Карапуз убегает, а ты ловишь его обручем. Но все не так просто. Уворачиваясь, малыш может забросить в обруч мяч. Если он попал – победа за ним, если же ты поймала маленького шустрика – выиграла ты.



### *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 крохой разгоняйте машинки – и за ними вслед. Автомобиль остановился? Повторите гонку! Мама, на старт!

### *Ребята-акробаты*

Кто из ребятшек не любит лазать по деревьям! Дом, конечно, не сад, но веселые «лазалки» можно устроить и в квартире. Есть гимнастическая стенка? Отлично, организуйте соревнование на время: кто быстрее забрался наверх, тот и выиграл. Если спортивного уголка нет, не беда – пусть малютка поупражняется на... папе. Его крепкие руки будут надежной опорой для крохи, который может кувырнуться и вертеться как ему угодно!



### *Выбивалы*

Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если  
попадут,  
небольно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет  
каких  
либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест.  
Будьте  
готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без  
устали  
хоть целый день!

### *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 карапуза).



### *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 карапузу, как ведут себя различные звери и птички. Малыш парит на руках у папы – так делает ласточка. Папа опустился 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!



### *Попрыгунчики*

Помнишь, как во дворе и в школе на переменах ты играла в резиночку? Первый уровень, потом второй, третий... Четвертый – это уже высший пилотаж. Научи и своего кроху этой замечательной игре.

Держите с папой ногами резинку сначала на самом низком уровне. Малыш не сможет сразу выполнять сложные прыжки, но простые перешагивания и перепрыгивания ему вполне под силу.

Попрыгунчик устал? Пришло время и родителям продемонстрировать свое мастерство!

### *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?

### *Поскакали*

Скакалка – один из самых любимых детками атрибутов игры. Пусть двое малышей попробуют синхронно ее крутить. Или поиграйте в «Рыбака и рыбку». Ты, наклонившись, кружишься со скакалкой в руке на месте, а детки пытаются ее перепрыгнуть. Чьих ножек она коснулась, тот и пойман. Победит тот, кто лучше всех прыгает.



### *«Формула 1»*

Классная игра, которая понравится карапузам 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 крохам 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 малышей 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.

