

Подготовила воспитатель:  
Цертий Н.Н.  
«специалист первой категории»

### *«Подвижные игры дома»*

Когда дети находятся в детском саду, они часто играют в подвижные игры: в группе, в физкультурном зале, на прогулке. А значит, находятся в движении. Сейчас находясь дома на самоизоляции, дети не стали менее активны, поэтому я предлагаю несколько подвижных игр, которые можно проводить дома. Они очень просты.

**1. Через ручеек** (развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии).

Описание: кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки или платочки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

**2. Бег с фасолью.** (бег с предметом).

Правила игры: это обычные догонялки. Но чтобы ребенок не уронил мебель в комнате, ограничьте его в движении, положив ему на голову мешочек, наполненный фасолью. Такие мешочки можно приготовить заранее из ткани или из обычных пакетов. Дети кладут такой мешочек на голову и начинают двигаться. Это еще и профилактика осанки.

**3. Попади в цель.** (развитие глазомера, силы руки).

Правила игры: можно использовать мешочки с фасолью, но для метания. Поставьте на расстоянии большую посуду на табуретку (можно и на пол). Отойдите от стула на определенное расстояние и бросайте мешочек в эту посуду. Если ребенок справился с заданием, можно отойти еще дальше. Далее можно бросать то правой, то левой рукой.

**4. Смех от души.**

Правила игры: Мы все знаем, что смеяться тоже полезно. Несколько минут бега, можно заменить смехом. Сделайте небольшую паузу в домашних делах и посмейтесь вместе с ребенком. А как заставить себя смеяться по-настоящему? Это сделать очень просто. Всей семьей надо лечь на пол так, чтобы голова одного участника лежала на животе другого. Дальше первый участник игры один раз произносит громко «Ха», второй игрок два раза «Ха-ха», третий игрок три раза «Ха-ха-ха» и т. д. (зависит от количества участников). А через несколько минут все играющие будут смеяться по-настоящему, лежа друг у друга на животе. Попробуйте, и результат не заставит вас долго ждать. Будет очень весело.

Вот так у себя дома в комнате можно организовать подвижные игры с пользой для вашего ребенка, где дети и попрыгают, и побегают, и посмеются.

**5. Найди где спрятано?**

Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать.

*Удачи! Играйте на здоровье!*