**«ДЕТИ – НЕПОСЕДЫ»**

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

**ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ** **ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОМЕЩЕНИИ.**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3-х ЛЕТ**

**«Дружно по дорожке»**

На полу комнаты цветным веревкой или скакалкой обозначается линия. Родители с ребенком становятся друг за другом в начале линии. Взрослый предлагает малышу «погулять по дорожке», при этом он произносит следующий текст:

Дружно по дорожке,

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два –

Шагают наши ножки.

По кочкам, по камешкам

По кочкам, по камешкам…

В ямку – бух!

Ребенок двигается вслед за родителями вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку - бух» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда взрослый скажет «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ноги.

**«Самолеты»**

На полу комнаты шнуром или веревкой выкладывают круг – это аэродром. Родители объясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолеты. Затем она произносит:

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несутся,

Но друг с другом не столкнутся.

***Самолетики, которых изображают дети и родители, расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд взрослый говорит:***

Вдруг летит большая туча,

Стало все темно вокруг.

Самолетики – свой круг!

***После этих слов родители и дети бегут по кругу – «самолетики садятся на аэродром».***

**«Найди и покажи**»

Взрослый называет любой предмет, находящийся в комнате, а ребенок должен как можно скорее найти этот предмет и добежать до него.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5-х ЛЕТ***

**«Пилоты»**

Взрослый и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде взрослого: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока взрослый не скомандует «Самолеты на посадку!». После этого взрослый и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

**«Веселые мячи»**

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Взрослый читает стихотворение:

Мячик мой веселый

Прыгает и скачет

Я ладонью бью его,

Мячик мой не плачет!

Вверх подброшу мячик,

А потом поймаю.

Сможешь это повторить? –

Я сейчас не знаю.

И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем взрослый предлагает ребенку повторить тоже самое. Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

**«Прыгает – не прыгает»**

Взрослый и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Взрослый называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если взрослый называет то, что прыгает (например лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев. Взрослый произносит названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки.

Кенгуру - *ребенок подпрыгивает*

Мяч - *ребенок подпрыгивает*

Заяц - *ребенок подпрыгивает*

Медведь - *ребенок приседает*

Стол - *ребенок приседает*

Воробей - *ребенок подпрыгивает*

Телевизор - *ребенок приседает*

Лягушка - *ребенок подпрыгивает*

Дерево - *ребенок приседает*

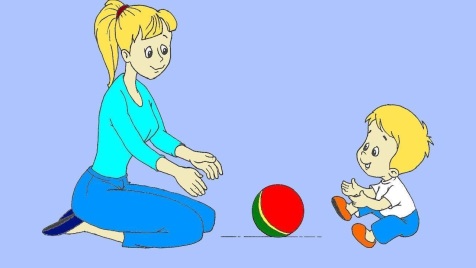
Обезьянка - *ребенок подпрыгивает*

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7-ми ЛЕТ***

**« Холодно – горячо; Право – лево».**  
Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа « шаг направо, два шага вперёд, три налево» ведёт ребёнка к цели, помогая ему словами «тепло», « горячо», « холодно».

**«Кто первый»**  
К спинке стула привязывают две ленточки. Одну оттягивают влево, другую вправо. Взрослый и ребёнок по сигналу начинают закручивать ленты, стараясь это сделать быстрее и сесть на стул. Побеждает тот, кто быстрее закрутит ленточку и сядет на стул.

**«Черепахи»**  
Участники игры соревнуются кто быстрее – до флажка «бег на четвереньках головой назад».

 **Существует еще огромное количество веселых и захватывающих подвижных игр. А если проявить фантазию и немного изменить стандартные правила известной игры, то можно получить абсолютно новую, еще более интересную!**

**Веселых Вам игр!**

Виноградова М.С., старший воспитатель