

ИГРАЕМ С РЕБЕНКОМ ДОМА!

Иногда обстоятельства складываются так, что ребенок вынужден провести большую часть дня дома: мама занята или погода совсем не прогулочная. 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. Но обо всем по порядку.

Игры с крупными предметами, или строим укрытие

Танцы

Прекрасным вариантом **подвижных игр для детей дома** могут стать танцы. Они не только способствуют развитию крупной моторики малыша, но и развивают его слуховое сосредоточение и внимание. Вот несколько вариантов танцевальных игр.

Музыкальные «Кошки–мышки»

Понадобятся две мелодии (громкая и тихая) и ведущий, который будет их переключать. Вы будете котом, ребенок — мышкой. Когда звучит тихая музыка, ребенок может бегать по комнате, как хочет, например, может попытаться стащить крошки со стола. Когда мелодия меняется, кот просыпается и пытается поймать мышку. В эту игру интересно играть с несколькими детьми – мышками.

Догонялки дома

Вряд ли найдется ребенок, который не любит бегать. Догонялки, или салки, – это одна из самых древних народных игр, как и прятки. 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.

Догонялки с сюжетом

Существует очень 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,
А медведь не спит
И на нас рычит.

Бегалки

Если вам не хочется играть с ребенком в догонялки, разрешите ему побегать одному, но не просто так, а с сюжетом: вы рассказываете стихотворение и показываете движения, ребенок повторяет движения за вами, а на последней фразе убегает по своим делам:

Бабочка

Утром бабочка проснулась.
(Изображаем кулачками, как трем глазки)

Потянулась, улыбнулась.

(Встаем на носки, тянем руки вверх.)

Раз – росой она умылась.

(Изображаем, как умываемся.)

Два – изящно покружилась.

(Кружимся на месте.)

Три – нагнулась и присела.

(Наклоняемся вперед и приседаем.)

На четыре – улетела.

(Убегаем, размахивая руками).

Прятки дома

Прятки – также одна из подвижных игр, в которые можно играть не только на улице, но и дома. Вариантов игр в прятки очень много. Главное во всех них – то, что ребенок «скрывается» от посторонних глаз сам или прячет какой-либо предмет, а ведущий ищет его или спрятанный предмет.

Ищем клад

Спрячьте в комнате или квартире «клад» (сладости или новую игрушку) и попросите ребенка его найти. Можно дать ему подсказку:

- загадать загадку о том месте, где спрятан клад;
- комментировать его действия словами «горячо – холодно», «теплее – холоднее».

Для детей постарше можно нарисовать карту поиска или использовать записочки с подсказками.

Играем дома в подвижные игры для прогулки

Как вы уже, наверное, поняли, многие подвижные игры, в которые играете с ребенком на прогулке, можно адаптировать для дома, добавив немного фантазии и уменьшив скорость бега. Вот еще несколько вариантов **подвижных игр с детьми дома** в зависимости от времени года.

Домашний листопад. Сейчас осень, и на улице идет дождь, а еще вчера вы так здорово играли опавшими листьями? Попробуйте устроить листопад дома: листья можно вырезать из цветной бумаги или лоскутков ткани.

Домашний поход. Вы когда-нибудь ходили с малышом в поход? Если да, то, наверняка, ему очень понравилось. Почему бы не повторить дома? Если нет, то самое время потренироваться дома. Как? Устройте ребенку полосу препятствий и обыграйте ее как игру в поход: горы, реки, леса, поляны. Не забудьте перед игрой собрать походный рюкзачок, а в середине похода устроить небольшой привал. Если у вас есть домашняя палатка, то можно организовать даже «ночлег».

Такие игры не только доставят много веселых минут вашему малышу, но и будут способствовать развитию его фантазии.

