

В помощь родителям: «Подвижные игры дома»

Никто не говорит, что «веселые старты» или бадминтон в малогабаритной квартире – это хорошая идея. В основном, конечно, домашние подвижные игры – не про бег и прыжки, а про растяжку и «гуттаперчевые» способности

Лидер в этой категории – это, конечно же, всеми любимый **«Твистер»**.

Он не требует большой территории – достаточно того места, где можно расстелить игровой коврик. Игроки не должны бегать, прыгать и скакать, то есть не угрожают квартире и обстановке. Зато растяжка тренируется отменно!



«Твистер» – это игра, в которой каждый участник ставит свои конечности на цветные кружки – туда и в той последовательности, куда угодно будет судьбе и коварному волчку.

Еще одна хорошая игра для дома – **прятки**, особенно, если это семья «плюшкиных» с кучей шкафов, комодов и сундуков, куда так и норовят спрятаться гибкие и пронырливые дети.

Кстати, игры с детской железной дорогой или банальными машинками на полу – тоже та еще физическая нагрузка, ведь в процессе приходится лазать на коленках, ползать вприсядку, передвигаться на пузе – и бог еще каким методом – просто понаблюдай за ребенком в запале такой игры. Присоединившись к нему, ты сожжешь немало калорий! Некоторые игры из этой подборки также легко адаптируются под домашние условия.

Игра "Чехарда"

Участники игры встают друг за другом. Промежуток должен быть до пяти шагов. Деткам надо пригнуть голову, они должны сидеть, опираясь на согнутую в колене ножку. Последний участник встает и перепрыгивает через каждого стоящего впереди малыша. При этом ребенок должен опираться руками об его спинку. Задачу можно усложнить, постепенно увеличив высоту прыжка. Кто не смог перепрыгнуть – он выбывает из игры.

Игра "Автогонки"

Для этой игры нужны минимум два человека. Тебе надо взять две игрушки-машинки, две деревянных палочки и два длинных шнурочка. Потом автомобили надо привязать к шнурам. Последние также привяжи к палкам. Дай деревянные палочки двум детям. Выиграет тот, кто быстрее всех наматывает шнур на палку. Так малыш сможет притянуть машину к себе.

Игра "Акса-таук"

Играть в этой игре могут очень много детей. Минимум же участников должно быть от 10 человек. Детей надо поделить на две равные команды, а после - выбрать капитана. Потом команды ставят друг напротив друга. На площадке капитан направляет одного ребенка в разведку. Тот должен дойти до линии другой команды, быстро прикоснуться к одному из соперников и бежать обратно. Если его никто не догнал – он быстро возвращается в свою команду. А вот если и к нему успели дотронуться, разведчик-неудачник попадает в плен к противоположной команде, и наоборот.

Игра "Гнездо черепахи"

Итак, ведущий, он же "черепаха" кладет "яйца". Их символизируют камешки, положенные в центр круга. Этот круг образуют игроки и зрители. Участники игры пытаются украсть "яйца"- камешки. При этом они не должны попасться "черепахе". Если же водящий поймал вора – тот становится "черепахой" и занимает его место.

Игра "Больная кошка"

В нее могут играть от пяти человек. Один игрок изображает здоровую кошку. Она - пытается поймать всех остальных. Если она притронулась к кому-то, то тот человек должен положить руку именно на то место, где к нему притронулись. Теперь он – больная кошка, которая будет помогать здоровой кошке в ловле. Больная кошка при этом бегаёт не отнимая руки от запятнанного места. Побеждает тот игрок, которого не запятнали вовсе.

**Подготовил: инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Юхарева И.В.**