

Игры на развитие ловкости, подвижности, чувства равновесия и способности концентрироваться

«Дерево»

Правила игры: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой (примерно с 4 лет).

«Змея»

Правила игры: лечь на живот и проползти под столом и стульями.

«Лифт»

Правила игры: сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить (примерно с 3 лет).

«Ловля ящерицы»

Правила игры: один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом «поймать ящерицу». Чем меньше ребенок, тем медленнее надо двигать веревку (для детей, уже умеющих ходить).

«Бег с препятствиями»

Правила игры: плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них (примерно с 2 лет). Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку.

Задом наперед подниматься в гору. Опереться вытянутыми руками в пол, затем - ногами на скамейку (примерно с 5 лет).

«Подъемная платформа»

Правила игры: сесть на пол, руками упереться сзади в пол, ноги и тело вытянуты. Оторвать тело от пола и медленно опуститься. Ваш малыш получит еще большее удовольствие, если при этом у него на животе—«платформе» лежит его любимая мягкая игрушка (примерно с 4 лет).

Для шестилетних детей игру можно усложнить: ступни лежат не на полу, а на низкой скамеечке.

«Кенгуру»

Правила игры: зажать воздушный шар (или мяч, что труднее) между ног и прыгать так по квартире (примерно с 5 лет). Воздушный шар необходимо надуть слабо, тогда он не лопнет так легко, и нет опасности, что ребенок испугается.

«Бег за тенью»

Правила игры: один идет по квартире и делает при этом смешные движения и жесты. Другой изображает его тень и пытается точно повторить все шаги и движения (примерно с 5 лет).

Подвижные игры, которые можно проводить дома

«Допрыгни до потолка» (прыжки на месте)

Правила игры: 1 вариант: Найдите место на свободной стене, где ничего не стоит. Возьмите мел, проведите черту выше роста вашего ребенка. Предложите ребенку делать прыжки до линии, проведенной на стене. А далее поставьте перед ним задачу попытаться допрыгнуть до потолка. Так он несколько минут будет находиться в движении.

2 вариант: Вы вместе с ребенком прыгайте до потолка. Может вы, и достанете потолок, а для ребенка будет стимул попытаться допрыгнуть еще раз, но в другой день.

«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 нарушений осанки.

«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.

«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.

