**Подвижные игры дома»**

 Подготовил: инструктор физкультуре Жирнова О.В.

(апрель 2020)

Иногда родители жалуются, что их дети очень подвижные и не знают, как организовать эту двигательную активность правильно. К счастью уже давно в педагогической практике используется такое средство организации детской активности, как **подвижные игры.**

Подвижные игры позволяют взрослым не только направить двигательную активность малыша в нужное русло, но дать возможность ребенку развиваться, общаться со сверстниками, получать заряд бодрости и поддерживать физическое и психическое здоровье дошкольника в норме.

Какие же игры можно использовать дома, ведь как правило площадь квартиры не даёт возможности организовать игры высокой подвижности. Конечно лучше, если подвижные игры вы будете проводить с ребенком на улице. Это и пространство, и чистый воздух. Но и дома можно организовать несколько подвижных игр, которые не потребуют от вас больших усилий и огромного количества оборудования. Вот некоторые из них:

**Веревочка**

Эта игра всем хорошо известна. Многие родители и сами в неё играли в детстве. Давайте вспомним. Для этой подвижной игры требуется 2 участника, а играть в нее можно даже дома. Вам потребуется 2 стула со спинками и перекладиной между ножек и веревка. Ставите стулья спинками друг к другу, протягиваете под ними веревочку и кладете ее на перекладины. По сигналу взрослого, участники начинают ходить вокруг этих стульев, а затем, по другой команде, каждый участник быстро садится на свой стул и резко выдергивает из-под него веревочку. Кто сделает это быстрей – тот победил.

**Выбрось мячики**

Эта подвижная игра для дошкольников развивает координацию и точность движений у детей. Можно играть в эту игру как в одиночестве, так и вместе с друзьями, устроив соревнование. Для этой игры понадобится тазик и маленькие мячики. Мячики необходимо сложить в тазик, поставить тазик на пол и предложить ребенку, сидящему рядом, захватить ногами и выбросить каждый мячик из тазика.

**Летает — не летает**

Дети активно передвигаются по комнате: бегом, кружась, вприпрыжку. Ведущий называет любые слова, которые хочет. Если то, что он назвал, может летать, то игроки имитируют полёт; если оно может плавать – имитируют плавание; а если оно не плавает, и не летает – то дети должны остановиться. Побеждает самый внимательный — тот, кто не ошибся ни разу.

**Весёлая-игрушка.**
Понадобится смешная плюшевая игрушка-хрюшка (можно заменить на любую другую, собачку, мышку, уточку ). Под весёлую ритмичную музыку, дети передают игрушку друг другу в руки. Неожиданно музыка смолкает. Тот, кто в этот момент оказался с игрушкой в руках – громко-громко хрюкает! (Гавкает, крякает, мычит — зависит о того какая игрушка).

**Спасение утопающего!**

Под весёлую музыку надеваем на ребёнка спасательный круг. Малыш, надев его через голову, старается быстро снять круг через ноги, а затем отдать другому. Кто в момент неожиданного окончания музыки оказался внутри спасательного круга – считается утонувшим.

**«Быстрее шагай»**

Выбирают водящего, он отворачивается лицом к стенке, закрывает глаза ладонями. Игроки располагаются шеренгой за чертой в 15-20м. от водящего. Водящий громко произносит: «Быстрей шагай, оглянусь - замирай! Раз, два, три!» - и быстро оглядывается назад. Игроки делают короткую перебежку, или несколько шагов, останавливаются, не шевелясь, пока опять водящий не отвернётся. Задача водящего – заметить, кто из игроков пошевельнулся, отослать обратно за черту, когда кто-то из игроков приблизится к водящему, легко его ударит по плечу, водящий поворачивается, преследуя игроков, стараясь осалить, осаленный становится водящим.
 Конечно это лишь мала часть игр, которые Вы можете организовать для ребенка дома. В сети Интернет вы сможете найти ещё много интересных игр для вас и вашего малыша. Желаем удачи!

**«Пятнашки по кругу**».

 Играющие, становятся по **кругу**, на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двоих водящих. Один из них *«пятнашка»*, другой - *«убегающий»*. Перед началом **игры они становятся за кругом с разных сторон.** Посигналу водящего *«пятнашка»* обегает **круг** и старается осалить *«убегающего»*, *«убегающий»* становится в **круг** между остальными игроками на любое место. Ребёнок справой стороны становится новым *«убегающим»*, *«пятнашка»* продолжает его преследовать, пока не поймает.

**Игры на подражание**

**Делай, как я (от 1 года)**

 Родитель подает команды и вместе с ребенком их выполняет. Например, достань ручкой до головы, ушком до или квартиры, чтобы до них еще нужно было добежать: дотронься пяткой до шкафа, локтем до стола и так далее, насколько хватит фантазии и окружающих предметов. Можно выполнять эти команды на скорость.

**Гномы и великаны**

 Это известная подвижная игра на внимательность. Интереснее играть в нее с несколькими детьми. Ведущий может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны» все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы» все должны присесть пониже.

 Ведущий старается добиться, чтобы игроки ошибались. Можно сначала произносить «великаны» громко, а «гномы» – тихо. А потом вдруг – наоборот. Или другой вариант: говоря «великаны», ведущий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки. А потом вдруг – наоборот. Темп игры нужно постепенно увеличивать.

 Если вы играете с несколькими детьми, тот, кто ошибается — выбывает из игры. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится ведущим. Если вы играете вдвоем с ребенком, после ошибки можно просто меняться ролями или назначить штраф за ошибку – например, 5 раз присесть.