**Играем вместе!**

**Игры интересные и полезные дома!**

Предлагаем для вас и ваших детей много веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы.

Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться.

**«Дерево».**

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».**

Лечь на живот и проползти под столом и стульями (это доступно и «ползункам»).

**«Лифт».**

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

«Ловля ящерицы»

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».**

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.

**«Подъемная платформа».**

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).

**«Кенгуру».**

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

**«Бег за тенью».**

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).

**«Волнение на море».**

Сесть друг против друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, как на морских волнах (примерно с 4 лет). o Железная дорога. Один идет, держась за канат или палку, впереди, другой сзади. Один - паровоз, другой - вагон. Поезд едет через всю квартиру, вокруг столов и стульев, из комнаты в комнату (для умеющих ходить детей).

**«Жонглер».**

Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования (с 5 лет).

**«Попади в медведя».**

Веселое состязание для всей семьи: мягким мячом-липучкой надо попасть в мишень. В зависимости от того, куда попал, игрокам засчитывается определенное количество очков.

**«Тачка».**

Пройтись на руках по квартире, но будьте осторожны, чтобы ребенок не ударился носом (с 5 лет).

**«Гнезда аиста».**

Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист - это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты (с 4 лет).

**«Тропинка».**

Из листов бумаги ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад (с 3 лет).

**«Мяч».**

То медленно, то быстро толкать мяч своему партнеру. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние.

**«Мост».**

Ребенок постарше (или кто-то из родителей) изображает мост, а младший - пароход, который проплывает под мостом (с 3 лет).

**«Тушканчик».**

Прыгать вперед и назад через палку или веревку (с 3 лет, с 5 лет - еще и задом наперед).

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***