

Играем вместе!

Игры интересные и полезные дома

Когда на улице ненастно, можно отлично играть и в квартире. Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Хорошо, если они будут носить игровой характер, и особенно в плохую погоду, когда не выйдешь на улицу, а дома скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми разомнутся и повеселятся.

Предлагаю для вас и ваших детей несколько веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а получение удовольствия от выполнения упражнений. Эти игры развивают ловкость, координацию, чувство равновесия и способность концентрировать внимание.

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).

Поймай ящерицу

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: положить на голову подушку; задом наперед подниматься в гору; опереться вытянутыми руками в пол.

Подъемная платформа

Сесть на пол, руки в упоре сзади, 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

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, и нет опасности, что ребенок испугается.

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

Взрослый удерживает ноги ребенка в положении упора лежа. 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)

Мост

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

Играйте с удовольствием!

Инструктор по физическому воспитанию
Владимировна

Наумова Светлана