



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детский сад №33»

**Рекомендации для родителей  
(законных представителей)  
по организации подвижных игр в семье**

**"Играем дома"**

Подготовила воспитатель:  
Ковальская Лутфия Зинаттуловна

Анжеро-Судженский ГО

Для детей очень полезно выплеснуть накопившуюся энергию, для этого предложите им занятия гимнастикой игрового характера. Родителям тоже на пользу, если они выполняют несколько упражнений и проведут время с детьми.

Для игр, которые мы вам предлагаем не надо много места, неважно, какие спортивные результаты достигнет ваш ребенок, а весь необходимый материал есть в каждом доме. Доставьте удовольствие и детям, и себе.

Благодаря этим играм развивается равновесие, ловкость, координация движений:

**Дерево.** Попытаться изобразить дерево: встать на одну ногу, а другой опереться в колено, руками изобразить ветки. Кто дольше простоит взрослый или ребенок.

**Змея.** Ребенок показывает, как ползет змея, пролезая под стульями, столами.

**Лифт.** Сидя на полу, прямыми ногами поднимать все подвернувшиеся предметы (игрушки, карандаши, пластиковые бутылки и др.)

**Ловля ящерицы.** Взрослый или ребенок тянет за собой кусок веревки, а его напарник старается наступить на нее, поймать ящерицу.

**Бег с препятствиями.** Различные предметы положить на пол и предложить ребенку перешагивать через них, для детей постарше можно усложнить задание: перепрыгивать через предметы, или положить на голову небольшую книгу или подушку и с ней перешагивать через игрушки.

**Подъемная платформа.** Сидя на полу, предложите ребенку поднимать на платформе его любимые игрушки. Положить ему на живот игрушку, оторвать тело от пола, если у ребенка достаточная физическая подготовка, можно ноги немного приподнять, поставить на скамейку.

**Кенгуру.** Предложите ребенку попрыгать с мячом или воздушным шаром, зажатым между коленей ребенка.

**Бег за тенью.** Ребенок идет следом за взрослым и повторяет все движения, которые выполняет родитель, изображая его тень. Потом они меняются местами. Желательно придумывать движения посмешнее.

**Волнение на море.** Взрослый и ребенок садятся на пол лицом друг к другу и берутся за руки. Попеременно наклоняются вперед-назад и в стороны.

**Железная дорога.** Кто-либо, ребенок или взрослый идут по квартире, держась за одну палку, вокруг мебели, изображают поезд.

**Жонглер.** Кто дольше продержит воздушный шар или надувной мяч на лбу или на носу.

**Попади в медведя.** Если дома есть мягкий мяч-липушка, то можно попасть им в мишень. Кто заработает больше очков, тот выигрывает.

**Тропинка.** Выложить из листов бумаги тропинку, по которой пойдет ребенок, надо наступить на каждый листок.

**Мяч.** Покатать мяч друг другу. Чем старше ребенок, тем больше расстояние, можно предложить закатить мяч на какой-то предмет, либо прокатить его в воротаки.

**Мост.** Взрослые изображает мост, а ребенок пароход, который плывет под мостом.

**Тушканчик.** Прыгать различными способами через предметы.

В процессе таких упражнений вы сами увидите, что больше любит ваш ребенок, какие упражнения доставят ему удовольствие, а какие можно усложнить или придумать новые. Теперь, надеемся, проблема, чем занять ребенка дома, – не стоит так остро.

