

## Консультация для родителей (детей 3 -7лет)

### **Играем вместе!**

#### **Игры интересные и полезные дома**

Когда на улице ненастно, в эти веселые шумные игры 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 как следует разомнутся и повеселятся. Предлагаем для вас и ваших детей 19 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.

#### **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.

#### **Ловля ящерицы**

Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом "поймать ящерицу".

#### **Бег с препятствиями**

Кубики и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них. 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.

#### **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). 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 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.

## **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.

## **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.

## **Жонглер**

Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования.

## **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.

## **Гнезда аиста**

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

## **Тропинка**

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

## **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.

## **Тушканчик**

Прыгать вперед и назад через палку или веревку.