

# Подвижные игры для младших дошкольников дома

Сейчас детский сад временно не работает. Дети вынуждены сидеть дома на карантине, а родители — их развлекать. Чем же заинтересовать ребёнка в четырёх стенах, чтобы он не сидел полдня в телефоне или на диване за бесконечным просмотром мультфильмов? Если вы задавались этим вопросом, то предлагаю вашему вниманию подборку подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста.

Активные игры очень важны как для физического, так и для умственного развития ребёнка. Не надо далеко ходить, чтобы придумывать варианты подвижных домашних развлечений. Это и известные всем с детства прятки, танцы или, к примеру, домашний театр. Такие занятия полезны и родителям. Потому что, во-первых, они позволяют немного подвигаться, а во-вторых, повеселиться, расслабиться и почувствовать себя детьми. Попробуйте поиграть с ребёнком в канатоходцев, которым нужно обойти квартиру и ни разу не шагнуть в сторону от линии. Заодно проверите, как поживает ваше умение сохранять баланс.

Хотя игровая деятельность является естественной для ребенка дошкольного возраста, дети в возрасте 3-4 лет еще не в состоянии самостоятельно придумывать игры и воплощать их в жизнь. Им необходима помощь взрослого, чтобы:

- накопить опыт конкретных игр,
- научиться соблюдать правила во время игры,
- приобрести определенные навыки (ловить мяч, прыгивать с высоты и т. д.),
- чередовать периоды активных нагрузок и отдыха.

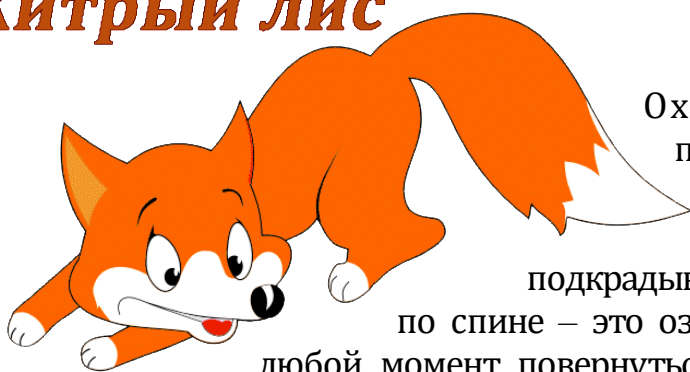
Психологи рекомендуют выстраивать режим дня ребенка таким образом, чтобы у него был минимум 1 час неструктурированной физической активности (ребенок самостоятельно бегает, прыгает) и 1 час структурированной физической нагрузки (игры, физкультминутки, различные комплексы упражнений), которую обеспечивает взрослый.





Подходит для игры дома и на улице, где много разноцветных предметов. Малыш – солнечный зайчик, который может изменять свой цвет. Если он попадает на свой цвет, то становится невидимым. Мама говорит: «Лиса ищет розового зайчика». Малыш должен подбежать к предмету розового цвета и прикоснуться к нему. Если ребенок не находит предмет нужного цвета, то лиса замечает зайчика, старается догнать его и съесть.

## Хитрый лис



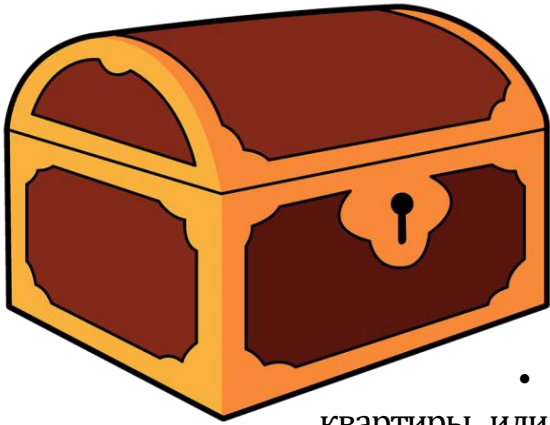
Охотник хочет поймать лиса, который притаился в своей норе. Игрок – лис отворачивается, чтобы не видеть охотника. Охотник бесшумно подкрадывается к нему сзади, чтобы хлопнуть по спине – это означает, что лис пойман. Лис может в любой момент повернуться и тогда охотнику нужно замереть, чтобы остаться незамеченным. Если охотник пошевелился, то лис его замечает и игра начинается заново. Если лиса поймали, то игроки меняются местами.

## Путешествие



Любая комната в глазах малыша может превращаться в игре то в бушующее море, то в таинственный остров, то в далекую планету, а то и в «настоящий» мир динозавров — в зависимости от темы игры. Стул вдруг превращается в гору, которую надо преодолеть, или туннель, через который приходится пробираться ползком (между ножек). Диван становится кораблем или автобусом, край ковра — дорожкой над пропастью, а сам ковер превращается в океан... Фантазия детей безгранична. Попробуйте устроить путешествие с преодолением препятствий — перебраться через «горный хребет» (пройти осторожно по дивану), преодолеть «трещину в леднике» (с дивана — на стул), обойти «болото» (по краю коврика или протянутой на полу скакалке). Придумывайте свои маршруты и препятствия, малыш, преодолевая их, будет развивать ловкость и сообразительность.

# Кладоискатели



Поиски сокровищ — что может быть увлекательнее! И не беда, что «клад» — это игрушка или конфетка и спрятали этот клад не пираты, а мама или папа. Главное — поиски! Искать можно:

- по словам «горячо — холодно» (это для совсем маленьких);
- по нарисованному плану комнаты (или квартиры, или даже двора);
- по запискам-подсказкам (если ребенок уже умеет или учится читать).

Вот один из вариантов такой игры. Ребенок находится на одной стороне комнаты. Вы говорите, что перед ним — «заколдованное пространство», а у противоположной стены «клад» (коробочка или мешочек с призом). Задание: добраться до клада, но с одним условием — не касаясь «земли» (пола) ногами. Можно использовать любые подручные средства, чтобы перебраться через «заколдованное пространство»: стулья, кубики, подушки и т. д.



# Кубики

Из кубиков можно не только строить гаражи и домики. Попробуйте поиграть в «перенос башни». Разделите кубики на две кучки — первая в одном конце комнаты, другая в противоположном. Задание: как можно быстрее взять кубик и перебежать в другой конец комнаты. Там поставить на первый кубик второй и перенести снова к первой «кучке». Ставим третий кубик — теперь, не уронив, возвращаемся обратно, за четвертым. Помните, держать «башню» разрешается только за нижний кубик! Кто сможет собрать все кубики и не разрушить «башню»?

# Кенгуренок



Старая, но неизменно забавная игра: допрыгать до финиша с воздушным шариком, зажатым между коленок. Кто потерял шарик по дороге, начинает сначала.

# Собери, не урони!



В

Разложите несколько небольших игрушек вдоль воображаемой линии, например, кубики, детали от пирамидки, мячик, куклу, грузовичок. Когда играете первый раз, возьмите их не более пяти, потом количество их можно увеличить. Задание: как можно быстрее пробежать, собрать на ходу все предметы и так же быстро вернуться обратно «в домик», не выронив по дороге все, что собрал. В зависимости от того, чем увлекается малыш, можно поиграть в «спасение»: «от дикого зверя», «от космических пришельцев», «от тираннозавра», «от пиратов»... Ну или просто спасти игрушки от воображаемого дождя! А на улице такую игру можно провести с обычными подходящими предметами — шишками, палочками, камешками. Да еще и в компании друзей-приятелей, настоящее соревнование получится — кто быстрее и без потерь справится с заданием.

## Пройди, проползи, перепрыгни



Развиваем ловкость.

Два человека (это могут быть мама и папа) держат натянутую веревку или скакалку на высоте. Малыш спокойно проходит под ней. Следующий проход: веревка опускается ниже, уже приходится наклоняться, чтобы не задеть. Потом еще ниже, и еще... С каждым разом ребенок вынужден все больше наклоняться, пока, наконец, не придется проползти под веревкой. Но вот уже и проползти невозможно, приходится перепрыгивать!

## Балансировка

И в эту игру можно играть по-разному.

- Пройти по краю ковра (или по протянутой на полу веревке, скакалке), словно по «краю пропасти», раскинув руки в стороны.

- Усложняем: тот же «край пропасти», но в руки малыша даем любой предмет и говорим, что надо «перенести хрустальную вазу».

- Теперь дайте ребенку книгу, пусть попробует пройти по комнате, держа книгу на голове (поэкспериментируйте с разными по величине и толщине книгами, пусть малыш сам определит, как надо идти, чтобы удержать «груз» на голове). Но предупредите, что когда ребенок идет, дотрагиваться до книги нельзя!





# Без рук, без ног



Пусть ребенок попробует донести надутый воздушный шарик из одного конца комнаты в другой, не дотрагиваясь до него ни кистями рук, ни ступнями ног. Как? Можно дуть, подталкивать шарик коленками или локтями, подбивать головой или толкать животом. Можно даже «донести» шарик на спине — это задание очень веселое, особенно если соревноваться.

# Забей гол



Несколько вариантов игры, когда надо забить гол воздушным шариком, передвигая его по полу. Ворота придумываются из подручных средств: две игрушки, между которыми надо «провести» шарик, или пара стульев, или диван и кресло.

- Первый вариант: загнать шарик в ворота ракеткой от бадминтона или настольного тенниса. А если ракетки нет, можно использовать вместо нее лопатку для жарки, кусок плотного картона, сложенный

в несколько раз газетный лист или даже ненужную брошюру, например, гляцевый рекламный буклет.

- Второй вариант: забиваем гол «колбаской» (воздушный шарик вытянутой узкой формы).

- Третий вариант: усиленно дую, передвигаем «мяч» к воротам. Скорее всего, игроку придется действовать не стоя, а на коленках.

- Четвертый вариант: загоняем шарик в ворота воздухом, причем касаться шарика нельзя. Понадобится веер, и эта игра совсем не так проста, как кажется, поэтому лучше играть в нее не с малышами, а с детками постарше. Веер, кстати, легко сделать самому — сложите «гармошкой» лист А-4.

- Можно придумать свои варианты «клюшки», тогда игра каждый раз будет новой.

# Пингвиненок



Игра похожа на предыдущую, «Кенгуренок», только шарик зажимается между щиколоток. Прыгать так совершенно невозможно, поэтому медленно переставляем ноги и переваливаемся, как пингвины. Задача: удержать шарик и добраться до финиша.

## Шарик на ложке

Эта игра возникла из другой, очень старой игры. Надо было положить в обычную столовую ложку картофелину и донести ее от старта до финиша, не уронив по дороге. Попробуйте заменить картофель воздушным шариком — и игра станет тренажером на развитие координации движений.

## Шарик на ракетке

Похожа на предыдущую, только переносить шарик нужно, подбивая его снизу, то есть на чем-то плоском, например, на ракетке, веере или даже на сложенной в несколько раз газете.

## Странный танец

Известная игра на ловкость, но понадобятся как минимум два игрока. Каждому привязывается к лодыжке левой ноги воздушный шарик. Задание: правой ногой «лопнуть» чужой шарик, но сохранить свой. А играть можно так:

- в определенном месте — например, обозначить круг, за границы которого выходить нельзя;
- под музыку танцевать, взявшись за руки,

— попробуй «лопнуть» шар одной ногой!

- если игроков много, пусть сцепят руки за спиной, это усложнит задачу.

## Гусеница

Здесь нужны хотя бы три игрока. Они встают друг за другом, а надутые шарики зажимают между спиной предыдущего и животом следующего. Задание: пройти определенное расстояние (например, из одного конца комнаты в другой) или определенное количество проходов на время, не «рассыпав» гусеницу.



## Подпрыгни и дотронься



Если у вас под потолком висит оставшийся с праздника или после семейной прогулки воздушный шарик, наполненный гелием, можно привязать к его ниточке небольшую игрушку и поиграть в игру «Подпрыгни и дотронься». Только проверьте, чтобы у ребенка была возможность допрыгнуть, отрегулируйте длину нити. Правила возможны различные: обязательно дотронуться двумя руками сразу (тогда нагрузка на мышцы распределяется равномерно), или по очереди каждой рукой, или прыгая на одной ножке... Вместо игрушки можно привязать вырезанные из бумаги изображения птичек или бабочек, тогда это будет «охота». А можно привязать небольшой колокольчик или бубенчик и - попробовать подпрыгивать с закрытыми глазами (подстрахуйте малыша на всякий случай).

## В круг и обратно



Посередине комнаты положите обруч, а если обруча нет — любой веревкой обозначьте круг. Внутри разложите несколько небольших предметов или игрушек. По вашей команде ребенок должен запрыгнуть в круг и, схватив нужный предмет, выпрыгнуть обратно. Например, вы командуете: «На правой ножке... Мячик!» Когда малыш выполнит команду, подаете новую: «На обеих ножках... Машинка!» И т. д. Игра развивает ловкость и умение аккуратно прыгать, ведь наступать на игрушки нельзя, надо запрыгнуть на свободное место в круге.

## Прокати мяч по дорожке



Дорожку в комнате легко сделать из двух веревочек, или толстых нитей, или шпагата — любой длинный гибкий материал сгодится. А можно обозначить дорожку деталями конструктора или кубиками. Задание: пробежать по дорожке, прокатывая перед собой мячик, туда и обратно. Выходить за пределы дорожки нельзя! А вот правила можно придумывать свои, например, туда катить мячик руками, а обратно ногами... Или катить вперед левой рукой, а назад — правой... Или взять в руки куклу (робота, мягкую игрушку, даже грузовичок) и толкать мячик по дорожке игрушкой, не дотрагиваясь своими руками. Если малышу игра придется по душе, можно в следующий раз сделать дорожку не прямой, а извилистой. Задание, конечно, усложнится, но и малыш станет более ловким, ведь такая игра — отличная тренировка!

## И еще несколько простых идей для организации подвижных игр с детьми дома:

1. **Танцы.** Для этого достаточно включить любую веселую мелодию и предложить ребенку потанцевать. Не оставайтесь в стороне, показывайте движения, а малыш их будет повторять. Так вы сможете регулировать сложность выполняемых па, да и сами разомнетесь. Добавьте ленты или шарфы, и ваши танцы станут еще интересней.
2. **Полоса препятствий.** Устройте дома полосу препятствий из диванных подушек, стульев, массажной дорожки, веревки, натянутой на высоте 30 см над полом и отправляйтесь в увлекательное путешествие
3. **Бой.** Устройте бой мягкими кубиками или мягкими игрушками. Задача одного игрока попасть, а другого увернуться. Веселье вам гарантировано.
4. **Фонарик.** Поиграйте с фонариком. Направляйте свет от фонаря на стену или пол, а ребенок пусть ловит «солнечного зайчика» руками или ногами.
5. **Шарады.** По очереди с ребенком показывайте различных животных: как двигается, какие звуки издает. Кто больше животных отгадает?
6. **Заморозить фигуру.** Это вариация известной игры «Море волнуется раз...». Под музыку или песенку ребенок бежит по комнате, а когда музыка замолкает, ребенок должен застыть в фигуре животного, птицы, рыбы, цветка и.т.д. (тема фигуры обсуждается заранее). Ведущий отгадывает, кого же изобразил игрок, а потом меняются местами.

**А в какие подвижные игры играете вы с ребенком дома и на улице?  
Расскажите в комментариях!**



Подготовила материал  
воспитатель Зелёнкина О.В.

2020 г.