



Сейчас у нас наступила тяжелая пора и вынужденный карантин заставил взрослых со своими детьми находиться в своих домах круглосуточно. Закрыты все общеобразовательные и дошкольные учреждения. Как же родителям и детям организовать досуг и совместное времяпрепровождение. Как распланировать день, чтобы дети имели возможность общаться, развлекаться, и развиваться? Ребенку дошкольного возраста, в отличие от школьника, нужно помочь организовать свою деятельность.

Дома можно организовать множество подвижных игр:

- гимнастика и игры на спорткомплексе;
- игры на подражание;
- игры с крупными предметами;
- догонялки;
- бегалки;
- прятки;
- танцы;

- игры с воздушными шариками;
- игры в кругу.

Примеры таких игр:

«Кошки–мышки»

Понадобятся две мелодии (*громкая и тихая*) и ведущий, который будет их переключать. Вы будете котом, ребенок — мышкой. Когда звучит тихая музыка, ребенок может бегать по комнате, как хочет, например, может попытаться стащить крошки со стола. Когда мелодия меняется, кот просыпается и пытается поймать мышку. В эту игру интересно играть с несколькими детьми – мышками.

Догонялки с сюжетом

Существует очень много сюжетов догонялок с соответствующим стихотворным сопровождением. Пока рассказывается стихотворение, ведущий (*медведь, волк, пес и так далее*) прячется или спит, дети ходят вокруг него. Как только стихотворение заканчивается, дети разбегаются, и ведущий ловит их:

«У медведя во бору»

У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

«Гуси, Гуси»

Пастух: Гуси, гуси!
Гуси: Га, га, га.
Пастух: Есть хотите?
Гуси: Да, да, да.
Пастух: Ну, летите.
Гуси: Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой.
Пастух: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите.

«Тише мыши не шумите...»

Мыши водят хоровод,
На лежанке дремлет кот.
Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите.
Как проснётся Васька кот,
Разобьёт ваш хоровод.

Но вы вполне можете придумать и свой сюжет: лиса и курочка, волк и заяц и так далее.

Исходное положение – ноги на «широкой дорожке», руки опущены.

Наклон вперёд (голову не опускать), «помахать крылышками». Вернуться в исходное положение.

Повторить 4-6 раз.

«Барсук проснулся»

Исходное положение – ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.

Присесть, встать, правую ногу выставить вперёд на пятку. То же левой ногой.

Повторить 4-6 раз.

«Догонялки с домиками»

Домиками могут служить круги, выложенные из веревки, листы бумаги, разложенные на полу, части детского коврика, табуретки и диван. Мама догоняет малыша, но если малыш заскочил в домик, мама уже не может его осалить. Можно обойтись и без стационарных домиков: игрок может считаться «в домике», если он присел на корточки, сложил руки над головой в форме крыши и сказал: «Чур, я в домике».

«Догонялки с мячом»

В этом варианте **игры** в догонялки осалить ребенка нужно не рукой, а мячиком (**дома** лучше использовать мягкий тряпичный мячик или небольшой пляжный мяч) или мягкой игрушкой.

«Лабиринт»

Соорудите на полу просторной комнаты лабиринт из блоков крупного конструктора или длинной веревки. Малыш может бегать по лабиринту сам, проводить мягкие игрушки или возить машинки.

«Прятки дома»

Прятки – также одна из **подвижных игр**, в которые можно играть не только на улице, но и **дома**. Вариантов игр в прятки очень много. Главное во всех них – то, что ребенок *«скрывается»* от посторонних глаз сам или прячет какой-либо предмет, а ведущий ищет его или спрятанный предмет.

«Ищем клад»

Спрячьте в комнате или квартире *«клад» (сладоcти или новую игрушку)* и попросите ребенка его найти. Можно дать ему подсказку:

- загадать загадку о том месте, где спрятан клад;
- комментировать его действия словами *«горячо – холодно», «теплее – холоднее»*.

«Палочка – стукалочка»

Это вариант прятков с палочкой–стукалочкой, когда ее сначала забрасывают в дом, а потом ведущий должен каждого найденного игрока *«застучать»* этой палочкой. Определите место – дом и положите там палочку. Как только вы находите ребенка, он должен быстрее вас добежать до **дома**, постучать палочкой и прокричать: *«Стук–стук, палочка. Выручи меня!»*. Если он не успевает – становится ведущим.

«Игры с мячом дома»

Для игр с мячом **дома** лучше использовать тряпичные мячики или резиновые мячи небольшого размера: они способны нанести наименьший ущерб. Можно играть **дома** и небольшим надувным пляжным мячом или плюшевой игрушкой небольшого размера.

«Игрушка–хрюшка»

Понадобится смешная плюшевая игрушка, например, петушок, хрюшка или лягушка, веселая ритмичная музыка и помощник, который будет останавливать и включать музыку. Под музыку перекидываем игрушку друг другу в руки. Неожиданно музыка смолкает. Тот, кто в этот момент оказался с игрушкой в руках – громко-громко кукарекает, хрюкает или квакает!

«Съедобное – несъедобное» и другие игры «Вопрос–ответ»

«Съедобное – несъедобное» – одна из самых известных игр с мячом. Ведущий кидает мяч другим игрокам и называет при броске какую-нибудь еду или предмет. Игрок, которому ведущий бросает мяч, должен его поймать, если названо что-то съедобное (яблоко, каша, сок, и отбросить, если назван несъедобный предмет (*машина, диван, ножницы*)).

Можно разнообразить эту игру. Например, договориться, что игроки ловят мяч, только если названный ведущим предмет обладает определенным признаком (*синего цвета, может летать, живой и так далее*).

Еще одна игра с мячом, где нужно ловить мяч, это игра «**Вопрос–ответ**». Бросая мяч, ведущий может задавать какой-то вопрос, а игрок, который поймал мяч, отвечает на него, бросая мяч ведущему. Вопросы могут быть любыми или на одну тему. Например, на тему семья: Кто ты для своей мамы? Кто твой братик для папы? и так далее. Или на тему птицы: Что птицы строят на деревьях? Птица страус умеет летать? Воробей – это **домашняя птица**? и так далее.

Еще один вариант **игры с мячом**, предполагающий ответы игроков. Ведущий и игроки определяют тему, например, транспорт или овощи. Ведущий бросает мяч игрокам, игроки ловят мяч и, бросая его игроку, называют предмет из выбранной группы. Например, для обобщающего понятия «**транспорт**» подойдут ответы: машина, автобус, поезд, **самолет и так далее**.

Играя в эти **игры с мячом**, покажите малышу, что мяч можно бросать разными способами: от груди, из-за головы, снизу, одной и двумя руками.

После 3 лет можно предложить ребенку, удерживая мяч рукой, прокатить его змейкой – между деталями конструктора или мягкими зверюшками.

Можно устроить **дома боулинг**. Если у вас нет кеглей, их могут заменить пустые пластиковые бутылки. Пусть малыш бросает или толкает мяч, пытаясь сбить расставленные на полу кегли. Если налить в бутылки воду, их будет труднее сбить.

Подвижные игры с воздушными шариками дома

«Волейбол»

Понадобится один надутый воздушный шарик. Цель **игры**: подталкивать шарик руками вверх так, чтобы он как можно дольше не упал. Ловить шарик руками нельзя.

«Переброс»

Понадобятся несколько шариков двух цветов. Можно использовать шарики маленького размера. Надуйте шарики и разбросайте их по комнате. Поделите комнату на две части. Выберите цвет шариков, которые будете собирать вы, и какие — ребенок. Цель **игры**: быстрее соперника собрать на своей половине шарики своего цвета. Можно собирать шарики в большие пакеты или таз. Можно договориться, что оранжевые шарики – это тыквы, зеленые – кабачки, и собирать урожай.

Играем дома в подвижные игры в кругу

Если собралось больше двух детей, **дома** в просторной комнате также можно поиграть в **подвижные игры в кругу**. Отличительной особенностью этих игр является то, что участники движутся по кругу, а ведущий находится в центре круга.

«Карусель»

Ведущий читает стихотворение. Играющие встают в круг и берутся за руки (*или за обруч*). Двигаются по кругу по часовой стрелке. Постепенно ускоряют шаг, потом бегут. Затем постепенно замедляют шаг, останавливаются и садятся на корточки:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите.

Карусель остановите.

Стоп.

В следующий раз можно двигаться против часовой стрелки.

«Раздувайся, пузырь»

Играющие берутся за руки, образуя круг, двигаются назад, расширяя круг и приговаривая:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся!

Потом если ведущий говорит: «*Воздух выходит!*», игроки, не размыкая круг, сбегаются к центру, изображая выходящий воздух: «*тс-с*». Если же ведущий говорит: «*Лопнул пузырь!*», игроки разбегаются по комнате.

Играем **дома в подвижные игры для прогулки**

Как вы уже, наверное, поняли, многие **подвижные игры**, в которые играете с ребенком на прогулке, можно адаптировать для **дома**, добавив немного фантазии и уменьшив скорость бега. Вот еще несколько вариантов **подвижных игр с детьми дома** в зависимости от времени года.

Снежки дома.

В качестве снежков отлично подойдут скомканные листы белой бумаги для принтера. Укрытия, сделанные из стульев и диванных подушек, сделают игру еще интересней.

Домашний листопад.

Попробуйте устроить листопад **дома**: листья можно вырезать из цветной бумаги или лоскутков ткани.

Домашний поход.

Вы когда-нибудь ходили с малышом в поход? Если да, то, наверняка, ему очень понравилось. Почему бы не повторить **дома**? Если нет, то **самое** время потренироваться **дома**. Как? Устройте ребенку полосу препятствий и обыграйте ее как игру в поход: горы, реки, леса, поляны. Не забудьте перед игрой собрать походный рюкзачок, а в середине похода устроить небольшой привал. Если у вас есть **домашняя палатка**, то можно организовать даже «*ночлег*».

Такие **игры** не только доставят много веселых минут вашему малышу, но и будут способствовать развитию его фантазии.

Нескучных вам игр **дома**!

Полезная ссылка на видео о подвижных играх дома:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=814&v=7XZXE0ooE4M&feature=emb_logo