**Подвижные игры дома**

**Домашний боулинг**

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем  мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик  и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

**Бег с воздушными шарами**

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребуется усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

**«Ручеек»**

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу.  Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость,  равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

**Бег с фасолью**

Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и [осанку](http://www.parents.ru/article/prostaya-ipoleznaya-zaryadka-dlya-vsej-semi/).

**«Лабиринт»**

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить  лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью  строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали   под углом.

**Мишень**

Тренируем меткость детей в домашних условиях.  Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутыль, в которой вырезано отверстие для мячей,  корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень.  Усложняем условия:  целимся по очереди левой и правой руками.  Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

**«Автомобиль»**

Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль  «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.

**«Выше и выше»**

Тренируемся прыгать в высоту  около свободной стены в комнате. Чем не активное занятие во время самоизоляции?! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.

**Игрушка–хрюшка**

Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать.

**Дискотека**

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Универсальное занятие и для двухлетних малышей и для детей младшего школьного возраста.

**Тише едешь — дальше будешь. Cтоп**

Водящий становится спиной к участникам на некотором расстоянии. Затем говорит: «Тише едешь — дальше будешь. Стоп». Пока водящий говорит, дети идут к нему, как только водящий сказал «стоп», все замирают на месте. Водящий оборачивается и осматривает детей: те, кто не замер, выбывают из игры. Остальные продолжают игру, пока не дойдут до водящего.

**Горячо-холодно**

Спрячьте предмет или игрушку и предложите ребёнку найти её при помощи ваших инструкций: вы будете говорить «горячо», когда ребёнок близко, и «холодно», когда ребёнок отдаляется от предмета.

**Собираем игрушки**

Возьмите несколько определённых предметов. Пока дети считают до 10, разложите предметы по комнате. Детям нужно как можно скорее собрать все предметы в корзину. Когда дети усвоят правила игры, усложните задачу: предложите собирать предметы, прыгая, хлопая, ходя на носочках, ползком.

**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»?

**Собери, неурони!**

Разложите несколько небольших игрушек вдоль воображаемой линии, например, кубики, детали от пирамидки, мячик, куклу, грузовичок. Когда играете в 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!

**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.