

## *Какие подвижные игры можно родителям организовать дома?*

Борцы сумо. Этот вариант подходит для игры 2 детей дома: наденьте на малышей просторные футболки папы, засуньте под них самые пухлые подушки, которые найдёте в доме, и закрепите поясом на талии. Осталось символически отметить границы ринга лентой или цветной верёвкой на ковре, и можно выпускать бойцов на арену.

Гонки черепах. Подушкам можно найти и иное применение. Опускайтесь всей командой на четвереньки, становитесь на отметку «Старт», кладите на спину по маленькой диванной подушке... И, резво перебирая «лапами», торопитесь к Финишу. Подушка упасть не должна! Главная прелесть такой гонки — она подходит и для развлечения целой группы детишек в гостях, и для одиночной игры мамы с ребенком дома.

Классики. Цветной скотч с успехом заменит мелки, чтобы расчертить пол в коридоре на обычные классики для прыжков. Делайте это вместе с детьми, так вы займёте их дважды: сначала разметкой будущей игровой площадки, а затем весёлыми прыжками. Используйте малярный скотч, он почти с любых поверхностей отклеивается без проблем.

Весёлый дартс. Если, помимо скотча, в доме найдутся клейкие полоски 3m command для плакатов, можете смело рисовать на обоях мишень, вытаскивать из ящика с игрушками попрыгунчики, воланчики и резиновые мячи и вызывать младшее поколение на состязание в меткости. А можно переместить мишень со стены на пол и закатывать в неё шарики так, чтобы они не перелетали за отмеченные скотчем границы. Чей снаряд остановился ближе к центру, тот и победитель.

Всемогущий скотч. С малярным скотчем игры-конкурсы для дома детям можно придумывать десятками. Соревноваться, кто дальше прыгнет, отмечая преодолённое расстояние кусочками ленты разного цвета. Проложить по всей квартире длинную полоску и ходить по ней, как по канату, стараясь не оступиться, причём делать это можно как по очереди, так

и «змейкой», положив руки на плечи впереди идущего. Класть в ложки шарики для пинг-понга и в быстром темпе проходить расчерченный на полу лабиринт — кто справился первым и не уронил шаткий груз, получает приз. Способов много.

Кегельбан. Назначайте на роли кеглей старые пластиковые пирамидки и башни из 2-3 кубиков, заменяйте шар для боулинга обычным мячиком. И принимайтесь выбивать очки!

Попробуй, наступи. Смысл игры: один участник берёт в руки конец верёвки длиной 1-1,5 м и возит её за собой по полу, быстро перемещаясь по комнате, а другой старается наступить на свободный конец ногой. Как только ему это удалось, игроки меняются ролями.

Танцпол для призраков. Все драпируются в платки, полотенца или простыни белого цвета, после чего принимаются кружить по комнате, завывая на разные лады. К слову, помимо задачи развлечь ребятню, Танцы призраков с полным правом могут называться развивающими: в возрасте до 4-5 лет игра для детей дома послужит усовершенствованию навыков ориентации в пространстве. А вот вне квартиры, где обстановка незнакома ребёнку, в неё лучше не играть.

Поиск клада. Спрячьте в доме несколько мелких призов по числу участников игры и выдайте каждому подсказку. Это могут быть расклеенные в незаметных местах стикеры, распечатанные на принтере фотографии предметов, в которых спрятаны следующие подсказки, или рифмованные загадки. Смысл один: решая одну головоломку за другой, отыскивая метки, искатель сокровищ должен добраться до конца пути и главного приза. Но имейте в виду, что квартирные квесты хороши, лишь если вы собираетесь играть с ребенком дома вдвоем или пригласить 2-3 его друзей.

*Титовец Т.Е., канд. пед. наук, доцент*