



## Подвижные игры для детей 3-4 лет дома с родителями

### Двигательные игры для младших дошкольников

#### 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»?

### Собери, не урони!

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! 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.

• Вторым вариантом: 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.

### **Кенгуренок**

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

### **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**

Возникла эта игра из другой, очень старой. 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.