**Подвижные игры для детей в домашних условиях.(3-4 года)**

**Собери урожай**

Ставим 5 кубиков друг за другом на расстоянии 1 метр. Перед кубиками ставим корзину, а за ними кладем овощи и фрукты (игрушечные или настоящие). Задача ребенка собрать урожай, перепрыгивая через кубики с высоко поднятыми коленями. За 1 раз можно принести только 1 продукт.

**Дорожка домой**

Рисуем дорожку шириной 40-50 см. (или кладем по бокам 2 веревки). Скажите, что малыш-лошадка, которая ускакала далеко от своей деревни и ей пора домой. Но дорога к дому предстоит трудная, нужно слушать внимательно и правильно выполнять все движения. Мама говорит:

* Ровная дорожка – идем шагом;
* Кочки, ухабы – прыгаем на 2 ногах;
* В ямку «бух» — приседаем на корточки.

Можно говорить команды вразнобой или использовать потешку для игры:

Ехал мальчик маленький

На лошадке серенькой.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

По кочкам, по кочкам,

По ухабам, по ухабам.

В ямку «Бух!»

**Достань перышко**

Натягиваем веревку на 10 см выше поднятых вверх рук ребенка. Привязываем там несколько перышек (настоящих или из бумаги). Просим малыша оттолкнуться 2 ногами и подпрыгнуть так высоко, чтобы 2 руками дотронуться до перышка.

Перышки можно заменить липкими стикерами с веселыми и грустными рожицами. Тогда задача малыша – собрать как можно больше стикеров со смайликами.

**Подвижные игры для детей в домашних условиях.(4-5 лет)**

**Полоса препятствий.**

Устроить дома полосу препятствий из диванных подушек, стульев, массажной дорожки, веревки, натянутой на высоте 30 см над полом и преодолеть импровизированную полосу препятствий. Необходима лишь ваша фантазия и хорошее настроение.

**Бой.**

Игра по своей сути напоминает всем известную игру «в выбивного». Только вместо мяча используются мягкие кубики, мягкие игрушки. Устройте «бой», в котором дается (5-10 попыток) для поражения «противника». Задача одного игрока попасть, а другого увернуться. Веселье вам гарантировано.

**Фонарик.**

**Игра проста по своей идее, но гарантирует высокую подвижность и хорошее настроение.** Поиграйте с фонариком ( либо, как вариант, с «солнечным зайчиком» от зеркальца). Направляйте свет на стену или пол, а ребенок пусть ловит «солнечного зайчика» руками или ногами.

**Подвижные игры для детей в домашних условиях.(5-6 лет)**

**Заморозить фигуру.**

Это вариация известной игры «Море волнуется раз…». Под музыку или песенку ребенок бегает 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.

**Делай, как я!**

1) Упражнение выполняется стоя. Ведущий производит действия: поднимает руки вверх, разводит их в стороны; ставит правую руку на пояс, отводя левую в сторону, затем — левую руку на пояс, а правую — в сторону, и т. д. Все повторяют действия за ведущим.

2) Ведущий в разном ритме и темпе хлопает в ладоши, все по очереди воспроизводят хлопки в том же количестве, темпе и ритме.

3) Ведущий называет слово и одновременно показывает его. Все участники игры также должны показывать названный предмет, ориентируясь на слова, а не на действия ведущего. Это великолепное упражнение на развитие сосредоточения и самоконтроля, поскольку ведущий может говорить «ухо» и показывать на глаз, произносить «стул», а показывать на стол, и т, п.

**Съедобное – несъедобное.**

По предварительной договоренности с ребенком выбираете, когда ловить мяч, когда отбивать. Бросаете мяч, произнося названия продуктов, фруктов, овощей и различных несъедобных предметов – вразнобой. «Съедобное» - ловить, «несъедобное» - отбивать. Игра развивает внимательность. Расширяет кругозор ребенка.

**Подвижные игры для детей в домашних условиях.(6-7 лет)**

**Кто самый внимательный?**

Ребенок должен повторять движения ведущего. Это могут быть хлопки в ладоши, прыжки, кивки головой, приседания, поднимание рук вверх или разведение их в стороны — словом, любые движения. Набор движений должен быть доступным для повторения. Внезапно ведущий меняет движение. Кто не заметил и продолжает повторять предыдущее движение — выбывает из игры. Эту игру лучше всего проводить семьей или с несколькими детьми.

**Меткий бросок**

Эта игра развивает меткость, дает ребенку возможность рассчитать силу броска. Вам понадобится корзина и несколько мелких небьющихся предметов. Можно взять обычную корзину для игрушек и несколько предметов небольшого размера, например, маленьких мячей, плюшевых игрушек. А можно в качестве «снарядов» использовать скомканную бумагу. Если нет корзины для игрушек, можно взять мешок, ведро, кастрюлю. Задача ребенка — с различного расстояния бросать «мячи» в корзину. Сначала ребенок может находится совсем рядом с корзиной. Постепенно ему нужно отходить от корзины все дальше и дальше.

В данную игру можно играть и в одиночестве. Но если рядом есть другие дети, они могут по очереди играть в эту игру. Тогда самый меткий будет объявлен победителем.

**Волшебный мост**

Для этой увлекательной игры ребенок должен построить «мост» через реку. Для «строительства» подойдет обычная лента или длинная бумажная полоска, несколько квадратиков из бумаги и т. д.

Игра проводится на полу или на ковре — это река или море. На пол можно положить длинную ленту из ткани или длинную бумажную полоску. Это будет «подвесной мост». Необходимо перейти на другой «берег» по тонкой полоске, не оступившись.

«Мост» может быть и «каменным». Для такого мостика ребенку нужно использовать квадратики из бумаги. Их следует положить рядом друг с другом на длину всего ковра или пола, то есть на длину «реки». В этом случае задача упрощается. Перейти «реку» нужно переступая по «кирпичикам». Хождение по «мостику» способствует развитию равновесия.