***Консультация для родителей***

***Играем вместе!***

***Игры интересные и полезные дома***

*Когда на улице ненастно, в эти веселые шумные игры*

*можно отлично играть и в квартире*

*Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Хорошо, если они будут носить игровой характер, и особенно в плохую погоду, когда не выйдешь на улицу, а дома скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми как следует разомнутся и повеселятся. Предлагаем для вас и ваших детей 19 веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы.*

*Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться.*

***Дерево***

*Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой*

***Змея***

*Лечь на живот и проползти под столом и стульями (это доступно и "ползункам").*

***Лифт***

*Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить*

***Ловля ящерицы***

*Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат.*

*Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом "поймать ящерицу".*

***Бег с препятствиями***

*Кубики и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них.*

 *Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку. Задом наперед подниматься в гору. Опереться вытянутыми руками в пол, затем - ногами на скамейку.*

***Подъемная платформа***

*Сесть на пол, руками упереться сзади в пол, ноги и тело вытянуты. Оторвать тело от пола и медленно опуститься. Ваш малыш получит еще большее удовольствие, если при этом у него на животе-"платформе" лежит его любимая мягкая игрушка (примерно с 4 лет).*

*Для шестилетних детей игру можно усложнить: ступни лежат не на полу, а на низкой скамеечке.*

***Кенгуру***

*Зажать воздушный шар (или мяч, что труднее) между ног и прыгать так по квартире (примерно с 5 лет). Воздушный шар надуть слабо, тогда он не лопнет так легко и нет опасности, что ребенок испугается.*

***Бег за тенью***

*Один идет по квартире и делает при этом смешные движения и жесты.*

*Другой изображает его тень и пытается точно повторить все шаги и движения*

***Волнение на море***

*Сесть друг против друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, как на морских волнах*

***Железная дорога.***

*Один идет, держась за канат или палку, впереди, другой сзади. Один - паровоз, другой - вагон. Поезд едет через всю квартиру, вокруг столов и стульев, из комнаты в комнату*

***Жонглер***

*Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования*

***Попади в медведя***

*Веселое состязание для всей семьи: мягким мячом-липучкой надо попасть в мишень. В зависимости от того, куда попал, игрокам засчитывается определенное количество очков*

***Тачка***

*Пройтись на руках по квартире, но будьте осторожны, чтобы ребенок не ударился носом*

***Гнезда аиста***

*Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист -это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты*

***Тропинка***

*из листов бумаги ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад*

***Мяч***

*То медленно, то быстро толкать мяч своему партнеру. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние.*

***Мост***

*Ребенок постарше (или кто-то из родителей) изображает мост, а младший - пароход, который проплывает под мостом*

***Тушканчик***

*Прыгать вперед и назад через палку или веревку*

***Источник :*** *https://mylektsii.ru/3-83810.html*\_\_ 