



Многие родители замечают, что дома ребенок ведет себя беспокойно и становится неусидчивым, ему сложно сконцентрироваться на какой-то определенной задаче.

Подобное происходит из-за недостаточной физической активности, ребенок не имеет возможности куда-либо направить свою энергию.

Одними мультиками тут не обойтись, ребенку нужно много двигаться - бегать, прыгать, играть в мяч. Чтобы направить детскую энергию в мирное русло, родителям нужно проявить фантазию и организовать им активные игры в домашних условиях.

**Я предлагаю вам несколько подвижных игр.**



## «ЧЕРЕЗ Ручеек»

**Задачи:** Развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

**Описание:** Кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам –

дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек.

Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

Камушки и шнур можно заменить другими предметами.

# Дискотека

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Как вариант: соревноваться в батлах или импровизировать с движениями. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз

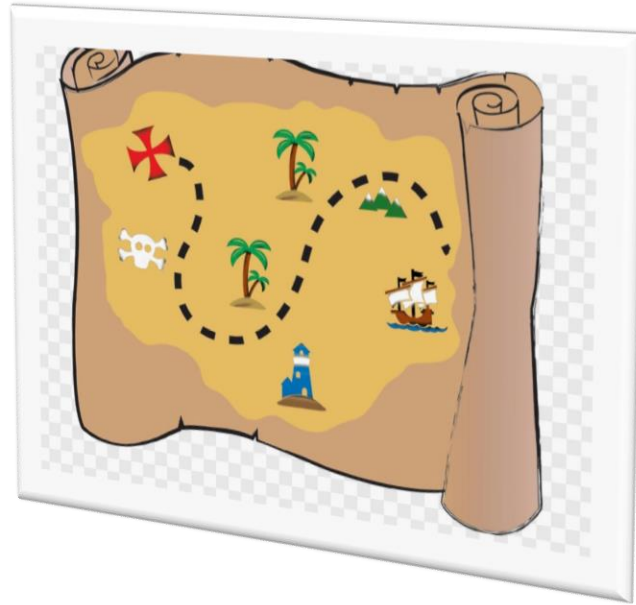






## «Стоп музыка–выполни задание!»

Веселая игра для детей, которая хорошо разбавит скучное время дома. 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.



# Вокруг света

Обозначьте в разных местах комнаты или квартиры страны, до которых можно добраться разным способом – по суше, по воде, по воздуху. Предложите ребенку совершить путешествие. Вы предлагаете страну, ребенок решает, каким способом можно добраться до нее, и перемещается в нужное место, выполняя соответствующие движения: едет на машине или на поезде, плывет на корабле или летит на самолете или вертолете. Например, из России во Францию можно добраться на машине, поездом или самолетом. А из Франции в Канаду – самолетом или на корабле.

# Поиск клада

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите ребенка найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами: «горячо-холодно»; по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками. Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола. Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.





# Найди выход

В коридоре из бумажной или атласной ленты, из резинки, веревки можно соорудить лабиринт и предложить ребенку пройти через него, стараясь не задеть. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов).

