**Подвижные игры в домашних условиях.**

**Очень часто у родителей возникает вопрос: В какие подвижные игры можно поиграть дома, в рамках городской квартиры. Именно вот такие подвижные игры мы вам и предлагаем**.

Подвижная игра требует от ребенка умственного и физического усилия, и вместе с тем доставляет ему радость и удовлетворение; активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает координацию, формирует быстроту, силу, выносливость.

**Подвижные игры дома с ребёнком**

**Автомобили.** Каждый из игроков назначается автомобилем. Его гаражом может быть стульчик, коврик или обруч, лежащий на полу. Автомобили «ездят» по комнате, делают вид, будто рулят и стараются не врезаться друг в друга. Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную дощечку (мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» все стараются побыстрее занять свой домик.

**Солнышко и дождик**. Когда вы говорите «солнышко» — можно свободно бегать по комнате, веселиться. Если «дождик», то раскрываете зонт, и малыш должен подбежать к вам и спрятаться под ним от дождя.

**Пчелки.** Вы с малышом — пчелки, вам надо бегать по комнате, размахивать крыльями, жужжать: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (например, папа малыша) и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.

**Воробьи.** Предложите ребенку превратиться в воробьев. Крутите головой, хлопайте и машите крыльями, летайте по комнате. Полетали, полетали, присели и отдыхаем. А теперь посмотрим, нет ли где зернышек, и поклюем их (складываем пальцы «клювиком» и делаем вид, что клюем зерна). Мама произносит: «Кот идет!», и воробьи разлетаются в разные стороны.

**Непослушные цыплятки.** В эту игру интереснее играть с несколькими детьми или взрослыми. Вы - мама-курица, дети и остальные взрослые — цыплятки. Цыплятки от вас убегают, вы их догоняете и рассаживаете на стульчики. Но цыплятки не слушаются: как только вы от них отходите, они снова вскакивают со своих мест и начинают от вас бегать.

**Лошадка**. Взрослый назначается кучером, а ребенок — лошадкой. Кучер «чистит» свою лошадку, расчесывает «гриву» и «кормит». Затем «запрягает» в вожжи (прыгалки, веревочку, резинку) и дает команду своей лошадке: «Вперед, быстрее, медленнее, налево, направо, стоп». Лошадка останавливается и кучер ее «распрягает». Взрослый и ребенок меняются ролями. Правда, скорее всего, маме придется «скакать» по квартире на четвереньках.

**Салки со змеей**. В этой игре должно быть как минимум 3 участника. Звучит веселая музыка, дети бегают, прыгают, веселятся. Музыка смолкает, и дети должны присесть на корточки и затаиться (чтобы змея их не заметила). Змея (игрушечная) ползает мимо детей, а детям надо удержаться и не броситься убегать от змеи. В этой игре у детей развивается выдержка