

## **Подвижные игры для двоих детей дома**

Большинство подвижных игр не требуют большого числа участников и обширных пространств. А, значит, ваши дети спокойно могут играть в подвижные игры для двух детей дома. Мы предлагаем вспомнить проверенные варианты из детства, которые никогда не теряют актуальности, а так же обратить внимание на новые игры для двух детишек, которые придумали инициативные мамы.

### **Прятки**

Все гениальное просто. Конечно, прятки в обычной квартире не так уж и много, но интерес к этой игре совсем не теряется. Конечно эта игра не особо подвижная, но и спокойной ее не назовешь. Развивает воображение и внимательность. Малышам можно подсказать скрытые уголки под диваном, за дверью, за занавеской, под столом со скатертью, под одеялом в кровати. Опасные места лучше ненавязчиво контролировать старшим членам семьи, чтобы маленькие человечки не скрылись в неположенных им уголках и предметах.

Игру можно усложнить для старших детей, спрятав не себя, а предмет, и тогда игра превращается в "горячо - холодно", что тоже очень увлекает детей. А для малышей упростить - пусть старшее чадо играет с младшим в "ку-ку", это ведь тоже своеобразные прятки.

### **Догонялки**

Это достаточно простая игра, и она подвластна даже самым разновозрастным детишкам. Если нужно стреножить старшего ребенка, чтобы уравнять шансы, можно предложить ему мешок, или передвигаться на четвереньках. Еще можно превратить классические догонялки в бег на четвереньках или даже - "доползалки", когда оба участника, младший из которых еще не умеет передвигаться иным способом, должны достигнуть намеченной цели.

### **Игры с мячом**

Мяч в домашних условиях - оружие массового поражения, но только в том случае, если его бросать и ловить. А вот катать его по полу очень даже можно - широко раздвинув ноги, дети садятся напротив друг друга и катают между собой мяч.

### **Боулинг**

Наборы для боулинга есть почти во всех детских магазинах, причем ценовой диапазон колеблется от нескольких десятков рублей до нескольких тысяч. Если же идея пришла мгновенно, а набора с кеглями и мячом нет, не беда! Прекрасно подойдут наполненные водой бутылки, поставленные друг на друга кубики и обычный мяч, который следует катить по полу - была бы фантазия.

### **Ускорение**

Один из детей делает какое-либо движение, второй повторяет его чуть быстрее, первый еще быстрее... И так до тех пор, пока повторение не станет невозможным. А второй вариацией станет мини соревнование - дети

стараятся быстрее выполнить какое-либо действие наперегонки. Кто быстрее наклонится, добежит до входной двери, десять раз присядет - вариантов много, и придумывать можно их до бесконечности, пока дети не устанут от игры.

### **У кого надежней шляпа**

На голову детей кладется не слишком тяжелый, но и не слишком легкий предмет. После чего они ходят с ним на голове до тех пор, пока он не упадет. Тот, у кого "шляпа" осталась – выигрывает, и игра начинается сначала. Такое действие превосходно сказывается на осанке детей.

### **День и ночь**

Это мафия, но без убийств - днем дети просыпаются, бегают, визжат и хулиганят, ночью нужно плюхнуться на пол и притвориться спящим. Руководит игрой взрослый, сменяя времена суток, он же может усложнить игру, предоставив только одно спальное место - тогда игра становится аналогом "третий лишний" на двоих игроков.

### **Дискотека**

И мальчишки и девчонки с рождения любят танцевать, поначалу смешно трясая попой, потом - кружась и прыгая. Ни стоит эту любовь к движению и музыке терять - включайте детям танцевальную музыку и предлагайте танцевать. После получаса активных телодвижений уставшие детишки с удовольствием поиграют в спокойные игры.

А еще в магазинах есть игровые танцевальные коврики, рассчитанные как раз на двоих детей, это придает танцу структурированность и соревновательный элемент.

### **Сиамские близнецы**

Оба ребенка стоят рядом и сцепляются руками - теперь они сиамские близнецы и должны все делать вместе, не расцепляя рук. Они могут таким образом ходить, приседать, играть, вырезать из бумаги что-либо, рисовать и совершать разные действия. Заряд веселья и активный досуг обоим ребятишкам обеспечен.

### **Слепой провидец спасает мир**

Один из детей - слепой провидец, он должен преодолеть путь до горы Килиманджаро (диван) с помощью своего поводыря. На пути дети должны преодолеть реку, перейдя по мосту - свернутому одеялу, проползти через пещеру - под столом и другие препятствия, на которые хватит изощренного мамино ума. Потом игроки меняются местами. Эта игра развивает взаимопомощь детей, учит их ориентироваться без участия зрительного анализатора, а так же развивает фантазию, что в наше время готовых решений актуально как никогда.

### **Ловкие обезьянки**

Дети с удовольствием пробуют свои возможности, в том числе и новые для них. Рассыпьте на полу небольшие предметы - например, игрушки из киндер-сюрпризов или мозаику. Пусть детки захватывают предметы пальцами ног, и все схваченное складывают в кучки - у кого больше, тот и победил.

Предметы, захваченные двумя ногами, или с помощью рук, не засчитываются! Эта игра превосходно развивает ловкость, координацию и является профилактической мерой для развития плоскостопия.

### **Жмурки**

Эта игра пережила века и расстояния, сопровождая человечество с давних времен и до наших дней. Требуется плотный шарф и как минимум два участника - а все это точно есть в вашем доме.

### **Снайперы**

Нарисуйте мишени на полу или поставьте большие миски и с расстояния дети должны попасть в них набитыми песком или горохом носком. И интересно, и безопасно, и родители передохнут.