

## Подвижные игры дома

Никто не говорит, что «веселые старты» или бадминтон в малогабаритной хрущевке – это хорошая идея. В основном, конечно, домашние подвижные игры – не про бег и прыжки, а про растяжку и «гуттаперчевые» способности

Лидер в этой категории – это, конечно же, всеми любимый «Твистер». Он не требует большой территории – достаточно того места, где можно расстелить игровой коврик. Игроки не должны бегать, прыгать и скакать, то есть не угрожают квартире и обстановке. Зато растяжка тренируется отменно!



Если кто еще не в курсе, «Твистер» – это игра, в которой каждый участник ставит свои конечности на цветные кружки – туда и в той последовательности, куда угодно будет судьбе и коварному волчку.

Еще одна хорошая игра для дома – прятки, особенно, если это семья «плюшкиных» с кучей шкафов, комодов и сундуков, куда так и норовят спрятаться гибкие и пронырливые дети.

Кстати, игры с детской железной дорогой или банальными машинками на полу – тоже та еще физическая нагрузка, ведь в процессе приходится лазать на коленках, ползать вприсядку, передвигаться на пузе – и бог еще каким методом – просто понаблюдай за ребенком в запале такой игры. Поверь, присоединившись к нему, ты сожжешь немало калорий. Некоторые **игры из этой подборки** также легко адаптируются под домашние условия.

### ***Игра "Чехарда"***

Участники игры встают друг за другом. Промежуток должен быть до пяти шагов. Деткам надо пригнуть голову, они должны сидеть, опираясь на согнутую в колене ножку. Последний участник встает и перепрыгивает через каждого стоящего впереди малыша. При этом ребенок должен опираться руками об его спинку. Задачу можно усложнить, постепенно увеличив высоту прыжка. Кто не смог перепрыгнуть – он выбывает из игры.

### ***Игра "Автогонки"***

Для этой игры нужны минимум два человека. Тебе надо взять две игрушки-машинки, две деревянные палочки и два длинных шнурочка. Потом автомобили надо привязать к шнурам. Последние также привяжи к палкам. Дай деревянные палочки двум детям. Выиграет тот, кто быстрее всех наматывает шнур на палку. Так малыш сможет притянуть машину к себе.

### ***Игра "Акса-таук"***

Играть в этой игре могут очень много детей. Минимум же участников должно быть от 10 человек. Детей надо поделить на две равные команды, а после - выбрать капитана. Потом команды ставят друг напротив друга. На

площадке капитан направляет одного ребенка в разведку. Тот должен дойти до линии другой команды, быстро прикоснуться к одному из соперников и бежать обратно. Если его никто не догнал – он быстро возвращается в свою команду. А вот если и к нему успели дотронуться, разведчик-неудачник попадает в плен к противоположной команде, и наоборот.

### ***Игра "Гнездо черепахи"***

Итак, ведущий, он же "черепаха" кладет "яйца". Их символизируют камешки, положенные в центр круга. Этот круг образуют игроки и зрители. Участники игры пытаются украсть "яйца"- камешки. При этом они не должны попасться "черепахе". Если же водящий поймал вора – тот становится "черепахой" и занимает его место.

### ***Игра "Больная кошка"***

В нее могут играть от пяти человек. Один игрок изображает здоровую кошку. Она - пытается поймать всех остальных. Если она притронулась к кому-то, то тот человек должен положить руку именно на то место, где к нему притронулись. Теперь он – больная кошка, которая будет помогать здоровой кошке в ловле. Больная кошка при этом бежит не отнимая руки от запятого места. Побеждает тот игрок, которого не запятали вовсе.