**Подвижные игры с детьми в семье**

Именно о детях можно сказать, что они живут и познают мир, играя, с удовольствием резвясь всегда и везде. Но если на улице холодно, идет дождь и дует ветер, им ничего не мешает замечательно пошалить и выплеснуть энергию в стенах любимого дома. А подвижные игры – один из самых замечательных способов для ребенка развить свою двигательную активность, координацию движений, ловкость, выносливость, а также отличная возможность для ребёнка пустить свою энергию в нужное русло и хорошо повеселиться.

Очевидно, интересные игры дома для детей – это не только весёлое времяпрепровождение, но и хороший способ создать некое пространство, где царит дружба и взаимопонимание, в котором и дети и родители чувствуют себя весело и комфортно! И ради этого, конечно, стоит постараться!

Не жалейте времени и играйте с ребенком!

Предлагаю вам несколько подвижных игр, которые не требуют какого-то специального оборудования и в которые можно играть с одним ребенком или с несколькими.

ИГРА «ЛАСТОЧКА И ЦАПЛЯ»

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнутся, чтобы получилась «ласточка».

ИГРА «ДОТРОНЬСЯ ДО ШАРА»

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надувать, можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

ИГРА «ШУСТРОЕ ПЕРЫШКО»

Поделите комнату на две части: одна половина ваша, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача ребенка – выдуть перышко на мамину половину комнаты, ваша – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

ИГРА «ВЫБИВАЛЫ»

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в линию. Катайте мяч, стараясь попасть и сбить игрушку. Победит тот, у кого будет больше попаданий.

ИГРА «ВЕСЕЛЫЕ ПОДУШКИ»

Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без устали хоть целый день!

ИГРА «ПРЯТКИ»

Одна из самых любимых игр. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и ребенка).

ИГРА «ФОРМУЛА 1»

Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше вы найдете подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложите крохам представить, что они – машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять «кругов». Во время гонок можно включить музыку – будет очень весело!

ИГРА «СБОР УРОЖАЯ»

Ребенок принимает положение упор лежа на животе, мама или папа берет ребенка за ноги и получается «тачка». И вместе ходите по комнате «собираете урожай».

ЛОВИШКИ, САЛОЧКИ, ДОГОНЯЛКИ

У этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, т. е. «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» - тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.