****

**Играем вместе!**

**Когда на улице ненастно, в эти веселые шумные игры можно отлично играть и в квартире.**

**Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Хорошо, если они будут носить игровой характер, и особенно в плохую погоду, когда не выйдешь на улицу, а дома скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми разомнутся и повеселятся.**

**Предлагаем для вас и ваших детей веселые игры. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Эти игры развивают ловкость, координацию движений, чувство равновесия и способность концентрироваться.**

**Игры интересные и полезные дома**

**«Дерево»**

**Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой (с 4 лет).**

**«Лифт»**

**Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить (с 3 лет).**

**«Ловля ящерицы»**

**Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом «поймать ящерицу». Чем меньше ребенок, тем медленнее надо двигать веревку.**

**«Бег с препятствиями»**

**Плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них (с 3 лет). Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку.**

**«Кенгуру»**

**Зажать воздушный шар (или мяч, что труднее) между ног и прыгать так по квартире.**

**«Бег за тенью»**

**Один идет по квартире и делает при этом смешные движения и жесты. Другой изображает его тень и пытается точно повторить все шаги и движения (с 5 лет).**

**«Железная дорога»**

**Один идет, держась за канат или палку, впереди, другой сзади. Один - паровоз, другой - вагон. Поезд едет через всю квартиру, вокруг столов и стульев, из комнаты в комнату.**

**«Жонглер»**

**Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования (с 5 лет).**

**«Попади в медведя»**

**Веселое состязание для всей семьи: мягким мячом-липучкой надо попасть в мишень. В зависимости от того, куда попал, игрокам засчитывается определенное количество очков.**

**«Гнезда аиста»**

**Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист -это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты (с 4 лет).**

**«Тропинка»**

**Из листов бумаги ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад (с 3 лет).**



[**Жмурки и их разновидности**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fsupercook.ru&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEB95wD7JND6hRSGyNOJM7bRz9lwA)

**При классическом варианте игры ведущему завязывают глаза, а остальные игроки хлопками привлекают его внимание. Ведущий должен поймать кого-нибудь и узнать, кто это.   
Все садятся в круг, по желанию группы выбирается ведущий, которому завязывают глаза. По кругу пускают колокольчик, а задача ведущего – поймать человека с ним. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.**

**Еще один вариант жмурок – игра «ПМЖ».   
Ведущий с повязкой на глазах про себя произносит три слова: «Полуживой, мертвый, живой», участники говорят ему «Стоп!».   
Если они остановили его в момент, когда он произносил первое слово, то должны прыгать на одной ножке, второе – замереть и не двигаться с места, третье – игра развивается по правилам классических жмурок.**