**Подвижные игры дома для дошкольников**

Несколько дней с ребёнком дома - отличная возможность для вечно занятых взрослых провести время с детьми. Первое, что необходимо помнить, это о соблюдении режима дня. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. Не забывайте и про подвижные игры. Их можно организовать и в помещении квартиры.

 

Бег с воздушными шарами

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно зажать между ног и таким образом бежать на другую сторону комнаты. Терять шарик нельзя. Выигрывает тот, кто первый добежит до финиша.

Бег с фасолью

Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью *(горохом, карамелью)*. Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и осанку.

Канатоходец

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь. *«Канат»* можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга (вместо каната можно использовать любую веревку).

Мишень

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игрыможет послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутыль, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды *«Начали!»*.

Игрушка–хрюшка

Веселая игра для малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома, проведенное на карантине. Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать.

Дискотека

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Универсальное занятие и для двухлетних малышей и для детей младшего школьного возраста. Как вариант: соревноваться в баттлах или импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.

Уважаемые родители, не забывайте, что регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка и улучшает психологическое самочувствие. Играйте чаще со своими детьми и получайте от этого больше положительных эмоций.

 Мишень

 