

ИГРЫ - ИНТЕРЕСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ДОМА

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 как следует разомнутся и повеселятся.

Предлагаем для вас и ваших детей несколько веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме.

Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы. Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться.

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 (примерно с 4 лет).

Змея. Лечь на живот и проползти под столом и стульями (это доступно и "ползункам").

Лифт. Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить (примерно 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 (для детей, уже умеющих ходить).

Бег с препятствиями. Плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них (примерно с 2 лет). Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку.

Задом наперед подниматься в гору. Опереться вытянутыми руками в пол, затем - ногами на скамейку (примерно с 5 лет).

Подъемная платформа. Сесть на пол, руками упереться сзади в пол, ноги и тело вытянуты. Оторвать тело от пола и медленно опуститься. Ваш малыш получит еще большее удовольствие, если при этом у него на животе - "платформе" лежит его любимая мягкая игрушка (примерно с 4 лет).

Для шестилетних детей игру можно усложнить: ступни лежат не на полу, а на низкой скамеечке.

Кенгуру. Зажать воздушный шар (или мяч, что труднее) между ног и прыгать так по квартире (примерно с 5 лет). Воздушный шар надуть слабо, тогда он не лопнет так легко и нет опасности, что ребенок испугается.

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 (примерно с 5 лет).

Волнение на море. Сесть друг против друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, как на морских волнах (примерно с 4 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 (для умеющих ходить детей).

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-липушкой надо попасть в мишень. В зависимости от того, куда попал, игрокам засчитывается определенное количество очков.

Тачка. Пройтись на руках по квартире, но будьте осторожны, чтобы ребенок не ударился носом (с 5 лет).

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

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

Мяч. То медленно, то быстро толкать мяч своему партнеру. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние.

Мост. Ребенок постарше (или кто-то из родителей) изображает мост, а младший - пароход, который проплывает под мостом (с 3 лет).