

Игры для здоровья вашего ребёнка



Ягоды, грибы, орехи

Давайте представим себе, что мы отправились в лес. Как хорошо здесь, прохладно! А ещё тут можно собирать малину, грибы и орехи. Правда, чтобы сорвать орехи, надо поднять руки и потянуться вверх, грибы – присесть, а малину нужно рвать стоя. Итак, водящий будет быстро говорить, что нам встретилось, а мы – быстро менять положение тела:

Ягоды (руки вверх)!

Грибы (присядьте)!

Орехи (встаньте)!

Ягоды! Орехи! Орехи! Грибы! Орехи! Ягоды!

Не дать шарiku упасть

В эту игру можно играть и одному, и вдвоём, отбивать воздушный шарик и рукой, и ногой, и даже носом, но ни в коем случае нельзя позволить ему дотронуться до земли. Представьте себе, например, что это хрустальная ваза, и спасайте её изо всех сил.



Перетяжечки

Два соперника берут друг друга за пальцы и тянут. Тянуть можно одним пальцем, а можно двумя, тремя и даже четырьмя. Чтобы определить, кто выиграл, можно начертить на полу или на столе три линии: центральную и две пограничных, за одну из которых нужно «перетянуть» соперника.

Игра с кубиками

Ещё одна игра соревнование. Для неё потребуются кубики. Их нужно переносить из одного конца комнаты в другой. Но не просто так. Сначала несём один кубик, возвращаемся, ставим на него второй и несём, в следующий раз несём уже три, а в последний – целую пирамиду кубиков! Причём держать можно лишь за один нижний кубик. Кому удастся перенести больше?



Карусель

Сейчас мы устроим карусель для плюшевых игрушек. Для этого нужно лечь на пол, взять игрушку правой ногой и передать её в правую руку. Затем переложить из правой руки в левую, а потом взять левой ногой. Конечно, сначала это будет получаться медленно, но потом вы приспособитесь, и карусель будет крутиться всё быстрее и быстрее.

Моталочка

К этой полезной игре можно подготовиться за три минуты. Возьмите длинную верёвку и две палочки, привяжите их к разным концам верёвки, а посередине сделайте узелок. Начинаем соревнование. Пусть два участника возьмут палочки и быстро начнут наматывать на них верёвку. Кто первым домотал до узелка, становится победителем.



Баскетбол

Это только кажется, что для того, чтобы играть в баскетбол, нужно иметь двухметровый рост, баскетбольную площадку и много лет тренироваться. Достаточно иметь мяч, тазик и спортивный азарт. Тазик поставьте на стул или на пол и, отойдя подальше, попытайтесь забросить туда мяч. Игра будет гораздо интереснее, если у вас появится соперник, и кидать мяч вы будете по очереди. Кто окажется более метким?

Прятки-жмурки

Эта игра – что то среднее между прятками и жмурками. Прятаться мы будем в комнате, где, конечно, количество мест для этого ограничено, но зато и повязку на глаза ведущему наденем такую, чтобы были видны контуры предметов. Так и искать труднее, чем с открытыми глазами, и прятаться легче. Попробуйте, вам понравится.



Бильбоке

Эта игра развивает ловкость и координацию движений. А всё, что для этого нужно, – пластиковый стаканчик, верёвочка и маленький предмет (например, конфетка). Сделайте снизу в стаканчике отверстие, проденьте в него верёвочку и закрепите её с помощью узелка. К другому концу верёвки привяжите предмет. Теперь постарайтесь забросить его в стаканчик. Сколько раз вам это удалось?

Шаги

Игра такая: прячете какой нибудь предмет от соперника а тот должен его найти. Называете сопернику количество шагов, которые он должен сделать. Например: «Два шага налево, три шага прямо, один направо. Ищи!» Так он будет двигаться по квартире или по улице, пока не дойдёт до нужного места и не найдёт предмет. Теперь соперник будет его прятать, а вы – искать.

Играем дома

Весёлые обезьянки

Вы знаете, что обезьянки могут хватать предметы не только руками, но и ногами и хвостом! Конечно, хвоста у нас нет, а вот ноги имеются. Поставьте на пол два детских ведёрка и рассыпьте мелкие предметы (прищепки, фасоль, скомканные бумажки). Кто больше наберет их в своё ведёрко при помощи ног, тот и победил.

Карандаши и две корзинки

Следующее задание для обезьянок – переложить карандаши из одной корзинки в другую при помощи ног. Кто без труда справится с этим заданием?

Перейди через болото

Представьте себе: перед вами глубокое топкое болото, перейти которое можно только по кочкам. Кочками в нашей игре будут обычные листки бумаги. На одном стоите, другой передвигаете дальше. И так, пока не перейдёте всё болото.