Игры для здоровья вашего ребёнка

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.

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

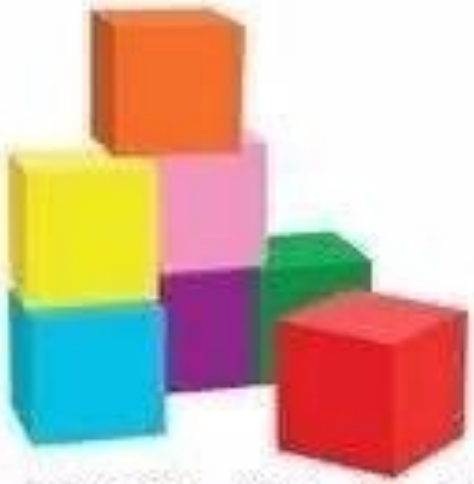
К этой полезной игре можно подготовиться за три минуты. Возьмите длинную верёвку и две палочки, привяжите их к разным концам верёвки, а посредине сделайте узелок. Начинаем соревнование. Пусть два участника возьмут палочки и быстро начнут наматывать на них верёвку. Кто первым домотал до узелка, становится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

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?



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 шарику 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.

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.

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 водящему наденем такую, чтобы были видны контуры предметов. Так и искать труднее, чем с открытыми глазами, и прятаться легче. Попробуйте, вам понравится.