**Подвижные игры с детьми в семье**

**4 – 5 лет**

Если на улице холодно, идет дождь и дует ветер, им ничего не мешает замечательно пошалить и выплеснуть энергию в стенах любимого дома. А подвижные игры – один из самых замечательных способов для ребенка развить свою двигательную активность, координацию движений, ловкость, выносливость, а также отличная возможность для ребёнка пустить свою энергию в нужное русло и хорошо повеселиться.

Очевидно, интересные игры дома для детей – это не только весёлое времяпрепровождение, но и хороший способ создать некое пространство, где царит дружба и взаимопонимание, в котором и дети и родители чувствуют себя весело и комфортно! И ради этого, конечно, стоит постараться! Не жалейте времени и играйте с ребенком! Предлагаю вам несколько подвижных игр, которые не требуют какого-то специального оборудования и в которые можно играть с одним ребенком или с несколькими.

**ИГРА «ЛАСТОЧКА И ЦАПЛЯ»**

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнутся, чтобы получилась «ласточка».

**ИГРА «ДОТРОНЬСЯ ДО ШАРА»**

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надувать, можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

**ИГРА «ШУСТРОЕ ПЕРЫШКО»**

Поделите комнату на две части: одна половина ваша, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача ребенка – выдуть перышко на мамину половину комнаты, ваша – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

**ИГРА «ВЫБИВАЛЫ»**

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в линию. Катайте мяч, стараясь попасть и сбить игрушку. Победит тот, у кого будет больше попаданий.

**ИГРА «ВЕСЕЛЫЕ ПОДУШКИ»**

Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без устали хоть целый день!

**ИГРА «ПРЯТКИ»**

Одна из самых любимых игр. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и ребенка).

**ИГРА «ФОРМУЛА 1»**

Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше вы найдете подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложите крохам представить, что они – машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять «кругов». Во время гонок можно включить музыку – будет очень весело!

**ИГРА «СБОР УРОЖАЯ»**

Ребенок принимает положение упор лежа на животе, мама или папа берет ребенка за ноги и получается «тачка». И вместе ходите по комнате «собираете урожай».

**ЛОВИШКИ, САЛОЧКИ, ДОГОНЯЛКИ**

У этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, т. е. «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» - тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.