

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Улыбка»**

Составитель:

*Сычикова Г.А инструктор по физкультуре высшая квалификационная
категория*

**Памятка для родителей
«Подвижные игры и упражнения в домашних условиях»**

Двигаться и играть очень полезно для здоровья. Давай попробуем вместе делать эти простые упражнения и играть в подвижные игры дома!

1. «Бросаем и ловим»

Возьми мячик и бросай его вверх, а потом лови.

Взрослый бросает тебе мячик, а ребенок его ловит.

2. Играем в «Сокровища»

Взрослый прячет игрушки или мелкие предметы в комнате.

Ребенок попробуй найти их все!

3. Игра «Светофор»

На стену или дверь прикрепляются цветные кружки (красный, жёлтый и зелёный).

Когда показывают на зелёный кружок — можно ходить, на жёлтый — нужно остановиться и подумать, на красный — стоять на месте.

4. Упражнение «Имитация животных»

Ребенок пробует изобразить разных животных: как они ходят, бегают, прыгают (например, можно походить как пингвин, попрыгать как лягушка или поползть как змея).

5. Игра «Прятки»

Ребенок прячется в комнате так, чтобы было трудно найти.

Взрослый ищет его, затем меняются ролями: взрослый прячется, ребенок ищет.

6. Игра «Летающие самолёты»

Ребенок берет лёгкие мягкие предметы, например, маленькие мягкие игрушки или лёгкие мячики.

Представляет, что это самолёты, и запускайте их по комнате, стараясь попасть в определённую цель или просто запуская как можно выше.

7. Игра «Удержи равновесие»

Ребенок ставит ногу на мягкую игрушку или подушку и пытается удержать равновесие, стоя на одной ноге.

Взрослый бросает ребенку мячик, а ребенок его ловит, удерживая равновесие на одной ноге.

8. Игра «Кто быстрее?»

Взрослый расставляет несколько предметов по комнате (например, кубики или мягкие игрушки).

По команде «старт» взрослый и ребенок собирают предметы, стараясь собрать их быстрее.

9. Игра «Пройди через туннель»

Используются стулья или другие предметы, чтобы создать туннель.

Ребенок проползает через туннель на четвереньках, стараясь не задеть его стенки.

10. Игра «Море волнуется»

Когда ведущий говорит «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!», все участники должны замереть в позе, изображающей морскую фигуру (например, волну, корабль, рыбку).

Ведущий выбирает самую интересную фигуру.

11. Игра «Горячий картофель»

Участники садятся в круг и передают друг другу мячик или мягкую игрушку под музыку.

Когда музыка останавливается, тот, у кого остался мячик, выбывает из игры. Повторяйте, пока не останется один участник.

Двигайся и играй с удовольствием!