ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СЕМЬЯ МЕДВЕДЕЙ**

Сначала вся семья перевоплощается в семейство медведей. Предположим, вы только что полакомились в пчелином улье и ваши руки — лапы вымазаны медом, да так основательно, что прямо-таки приклеились к вашим коленям — невозможно оторвать. Ну-ка, попробуйте с такими приклеенными к коленям лапами залезть на стул… сесть на пол… потом встать. Если получается, то давайте усложним задание. Возьмите шайбу или мяч и попробуйте ногами перекидываться ею все в той же позе — руки на коленях. А теперь можно попробовать бодаться. Но не очень сильно! Учитывайте разность в весе противников. Ну и в завершение всего — сумеете ли вы, не отрывая рук от коленей, пить воду из стаканчика, который стоит на полу?

**НАДОЕДЛИВЫЕ МУХИ**

Допустим, к утомленному в конце дня папе пристают надоедливые дети… Он раздражается еще больше. Как тут быть?

А очень просто: поиграйте в надоедливых мух.

Пусть папа возьмет полотенце и сядет на стул с закрытыми глазами. К нему подлетают жужжащие, кричащие мухи — его дети. Папа отмахивается от мух, он — злой ветер. Осаленые мухи засыпают и оживают только тогда, когда заснут все мухи.

**ОБЕЗЬЯНКА И АПЕЛЬСИН**

Голодная обезьянка оказалась на маленьком острове. Вокруг вода, а по воде плывет апельсин. Пусть островом станет стул, а апельсином — мячик на полу. Мама дает ребенку-обезьянке палку, с помощью которой можно достать апельсин. После успешной попытки мама усложняет задание: апельсин уплыл далеко, и его можно достать только с помощью лассо, сделанного из прыгалок.

**КОШКИН ХВОСТ**

Пусть мама станет на время кошкой. А хвостом у нее будет длинная веревка, привязанная к поясу. Попытайтесь наступить на хвост убегающей кошке. Если она шустрая, это будет не просто. Если получилось, можно усложнить. Стойте на одном месте, а кошка станет размахивать хвостом перед вашими ногами. Попробуйте наступить на хвост, не сдвигаясь с места. А теперь закройте глаза. Кошка будет быстро прикасаться хвостом к вашим рукам, ногам, щекам, а вы старайтесь поймать хвост руками.

**ВЕСЕЛЫЕ ПОЛЕТЫ**

Игра состоит из нескольких частей.

1. Ребенок лежит на спине, а папа берет в обе руки прочную палку, затем малыш хватается за нее и папа ставит ребенка на ноги.

2. Лифт: папа поднимает ребенка, схватившегося за палку, вверх, и малыш висит в воздухе некоторое время. Затем его опускают.

3. Ребенок прыгает со стула и хватается за палку в папиных руках, повисая в воздухе.

4. «Гиганские шаги». Ребенок прыгает, хватается за палку, а папа протягивает его далеко — так, что малыш одним прыжком преодолевает большое расстояние.

**КУБИКИ**

Мама кладет на голову своему ребенку кубик. Малыш наклоняется, кубик падает… Ребенок пытается поймать кубик. Легко справляется? Тогда можно попробовать удержать кубик на тыльной стороне ладони вытянутой руки как можно дольше. Ну а если и это просто, тогда попросите вашего ребенка пронести кубик на голове. Пронес? Можно еще сложнее: пронести три кубика — один на голове, а два на вытянутых руках. Если все хорошо получается, можно поиграть в ежика, несущего на спине кусочки сахара. Ребенок становится на четвереньки, а мама кладет ему на спину несколько кубиков. Он ползет на логтях и коленках, стараясь, чтобы кубики не упали.

**СТРАШНЫЙ ЛЕВ**

Папа-лев (можно надеть маску льва) лежит на диване. Рядом с ним — игрушечный зайчик. Лев делает вид, что засыпает. Сначала дети-охотники беспрепятственно крадут у него из-под носа зайчишку. Лев просыпается, сердится и идет на охоту за другим зайчиком. Засыпает во второй раз, положив рядом с собой свою добычу. Дети опять пытаются утащить зайца, но не тут-то было! Свирепый лев хватает одного из охотников, сажает в клетку (привязывает малыша к своей ноге шарфом). И так пока всех не переловит. Затем можно устроить смену ролей. Львом может быть теперь кто-нибудь из детей.

**НЕ БОЮСЬ МЯЧА**

Некоторые дети боятся мяча. Возможно, когда-то в них неудачно попали мячом — и было больно, а может по какой-либо другой причине… Ничего страшного. Взрослый бросает мяч в ребенка, а ребенок защищается «большой защитой» — например, подушкой.

Затем защита уменьшается — пусть это будет книга или теннисная ракетка. Когда ребенок свободно овладеет такой защитой, попробуйте просто легко побросать в него мячом. Возможно, страх уже прошел.

**ТАЧКА**

Ребенок лежит на полу на животе. Папа берет его за ноги. Малыш приподнимается на полусогнутых руках. Получилась тачка. А теперь папа везет тачку вперед, да поживее, насколько хватит сил. Можно поменяться ролями.

 Е. Розанова, Книга игр.