О пользе движений и игр для детей сказано уже так много, что не вижу смысла повторять. Предлагаю список из 10 забавных игр, в которые можно играть дома. Надеюсь, они доставят удовольствие не только вашему ребенку, но и вам самим! Инвентарь для этих игр нужен самый простой: он наверняка найдется в вашем доме, или сможете легко смастерить его из подручных средств.   
 **1. Спортивный кубик**  
Склейте из плотной бумаги или картона кубик, на сторонах которого нарисуйте или наклейте картинки различных движений. Ребенок бросает кубик и повторяет то движение, которое ему выпало. Например: приседает, танцует, взмахивает руками, шагает на месте, наклоняется в стороны. Немного поиграли со спортивным кубиком и зарядка готова!  
  
**Варианты упражнений для "Спортивного кубика"**

**2. Теннис с воздушным шариком**  
Заменяем обычный шарик воздушным. В качестве ракеток подойдут ваши ладошки, картонка, журнал - все, что под руку попадется. А можно и смастерить самим из пластиковой тарелки и палочек для суши.  
  
А что, если вообще без ракеток? Попробуйте перебрасывать шарик без рук, а с помощью выдуваемого воздуха. Тем самым еще и будем разрабатывать легкие свои и ребенка  
  
**3. Поиск клада**  
Спрячьте какую-нибудь вкусняшку или интересную вещицу в комнате. Придумайте историю, для вашего маленького фантазера. Например, пираты спрятали клад на острове. Пол - это Карибское море, диван - корабль. Нужно добраться до клада, не упав в море. Ребенок должен изловчиться и с помощью подручных средств добраться до клада. Ему поможет нарисованная вами карта, или же подсказки по типу "Горячо-Холодно". А в следующий раз тайник будет на космической станции, или в глубинах джунглей. Развиваем фантазию, друзья!  
  
**4. Классики**  
Да, асфальт вовсе не обязательное условие этой прыгучей игры! Дома тоже можно соорудить поле для классиков. Можно приклеить цветную изоленту на ламинат. Или склеить квадраты из цветного картона - их можно будет складывать и убирать, когда не используются. А малышей в игре можно будет учить названиям цветов: "Прыгни на красный квадратик, а теперь на желтый".  
  
  
**5. Рыбалка ногами**  
Нарежьте губку для мытья посуды на небольшие кусочки. Если будет желание, то можно даже в форме рыбок. А если есть, подойдут и небольшие резиновые рыбки, с которыми купается ваш малыш. Положите их на пол, в одном месте, в "пруду". На расстоянии нескольких метров обозначьте, где у рыбака будет ведро с уловом. Задача ребенка зацепить из пруда рыбку с помощью пальцев ног и донести в ногах до своего "ведра". Получилось? Тогда бегом за второй и остальными рыбками. Можно даже устроить соревнование между рыбаками, кто больше наловит.  
Ваша задача следить за тем, чтобы ребенок носил рыбки обеими ногами, ведь эта игра - отличная профилактика плоскостопия.  
  
**6. Боулинг**  
Даже если кегель в доме нет, не беда. Ведь сбивать можно все, что угодно. Пластиковые бутылки или стаканчики. Мамины губные помады или прямоугольные кубики. Все зависит от возраста ребенка и размера имеющегося мяча.  
  
**7. Автомобиль и светофор**  
Ваш ребенок наверняка играл в эту игру в садике. Так почему же не сыграть в нее и дома? Ребенок будет автомобилем, а вы - светофором. Если есть цветная бумага, можете приготовить карточки с красным, желтым и зеленым цветом. Или же просто называйте цвета по очереди, а ваш аленький "автомобиль" будет бегать по комнате на зеленый и останавливаться на красный свет.  
 **8. Водонос**  
Расскажите и покажите ребенку, как девушки носили воду в кувшинах на своей голове. А после предложите ребенку попробовать повторить. Вместо кувшина с водой подойдет любой предмет, соответствующий возрасту малыша: книжка или мягкая игрушка. Если у ребенка получается, предложите на скорость перенести на голове несколько предметов по одному из одного конца комнаты до другого. Заодно и над осанкой поработаете!

**10. Канатоходец**  
Положите на полу веревку, ленточку, или приклейте малярный скотч. Предложите ребенку представить, что это канат, натянутый над пропастью, и ему нужно по нему пройти от одной скалы до другой. Можете дать ему в руки что-нибудь для равновесия: швабру или зонтик тростью. Игру можно усложнить, если канат будет лежать не по ровной прямой, а с изгибами. Или же путь по канату лежит через подушки и прочие препятствия. Усложняйте игру по мере того, как малыш начинает с легкостью справляться с текущей версией.