Догонялки дома

Инструктор по физической культуре
Кныжова Т.О.

Вряд ли найдется ребенок, который не любит бегать. Догонялки, или салки, – это одна из самых древних народных игр, как и прятки. С некоторыми ограничениями в догонялки вполне можно играть и дома. Цель игры во всех случая одна – ведущий старается догнать и осалить другого игрока или игроков. Если пространство квартиры не позволяет активно бегать, можно предложить малышу поиграть в догонялки на четвереньках.

Догонялки с сюжетом

Существует очень много сюжетов догонялок с соответствующим стихотворным сопровождением. Пока рассказывается стихотворение, ведущий (медведь, волк, пес и так далее) прячется или спит, дети ходят вокруг него. Как только стихотворение заканчивается, дети разбегаются, и ведущий ловит их:

У медведя во бору

У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

Гуси, Гуси

Пастух: Гуси, гуси!
Гуси: Га, га, га.
Пастух: Есть хотите?
Гуси: Да, да, да.
Пастух: Ну, летите.
Гуси: Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой.
Пастух: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите.

Сердитый пес

Вот лежит лохматый пес,
В лапы он уткнул свой нос.
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет,
не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим, что же будет…

Тише мыши не шумите…

Мыши водят хоровод,
На лежанке дремлет кот.
Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите.
Как проснётся Васька кот,
Разобьёт ваш хоровод.

Но вы вполне можете придумать и свой сюжет: лиса и курочка, волк и заяц и так далее.

Догонялки с домиками

Домиками могут служить круги, выложенные из веревки, листы бумаги, разложенные на полу, части детского коврика, табуретки и диван. Мама догоняет малыша, но если малыш заскочил в домик, мама уже не может его осалить. Можно обойтись и без стационарных домиков: игрок может считаться «в домике», если он присел на корточки, сложил руки над головой в форме крыши и сказал: «Чур, я в домике».

Ноги выше от земли

Эта игра похожа на предыдущую, но мама не может осалить малыша, только если он оторвал ноги от земли: сел на диван или на пол и поднял ноги, лег на пол на живот и поднял согнутые в коленях ноги, повис на перекладине. Можно договориться, что находиться в домике можно до тех пор, пока салящий считает до 5 или до 10.

Жмурки

Жмурки – это также разновидность догонялок, но водящему завязывают глаза плотным платком или шарфом. Водящего раскручивают, и по сигналу игроки разбегаются и начинают «дразнить» водящего, подавая сигналы о своем местонахождении. Можно звонить в колокольчик или хлопать в ладоши. Водящему нужно осалить хотя бы одного из игроков.

Догонялки с мячом

В этом варианте игры в догонялки осалить ребенка нужно не рукой, а мячиком (дома лучше использовать мягкий тряпичный мячик или небольшой пляжный мяч) или мягкой игрушкой.

Бегалки

Если вам не хочется играть с ребенком в догонялки, разрешите ему побегать одному, но не просто так, а с сюжетом: вы рассказываете стихотворение и показываете движения, ребенок повторяет движения за вами, а на последней фразе убегает по своим делам:

Бабочка

Утром бабочка проснулась.

(Изображаем кулачками, как трем глазки)

Потянулась, улыбнулась.

(Встаем на носки, тянем руки вверх.)

Раз – росой она умылась.

(Изображаем, как умываемся.)

Два – изящно покружилась.

(Кружимся на месте.)

Три – нагнулась и присела.

(Наклоняемся вперед и приседаем.)

На четыре – улетела.

(Убегаем, размахивая руками).

Пчелы

Пчелы в ульях сидят
(Приседаем на корточки.)
И в окошко глядят.
(Правым кулаком подпираем щеку. Левой рукой поддерживаем локоть правой руки.)
Порезвиться захотели,
(Встаем.)
Друг за другом полетели.
(Убегаем.)