

ПОЛИНА АВДЕЕВА

# 100

## ИГР С РЕБЁНКОМ

БЕЗ ИГРУШЕК И ПОДГОТОВКИ

ДОМА, В ДОРОГЕ, В ОЧЕРЕДИ



Полина Авдеева

**100 игр с ребёнком без  
игрушек и подготовки**

«Автор»

2026

**Авдеева П.**

100 игр с ребёнком без игрушек и подготовки / П. Авдеева —  
«Автор», 2026

Чем занять ребёнка, если под рукой нет игрушек, бумаги и времени на подготовку? В этом сборнике — 100 коротких игр для детей примерно от 3 до 7 лет: подвижных и тихих, словесных и наблюдательных, домашних и дорожных. Для каждой идеи указаны возраст, ситуация, длительность, простые правила и вариант игры. Можно открыть нужный раздел и начать через полминуты — дома, в машине или поезде, в очереди и перед сном. Никаких специальных материалов: только внимание, воображение и несколько свободных минут вместе.

© Авдеева П., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| О книге                                | 5  |
| Как пользоваться книгой                | 6  |
| Важные договорённости                  | 7  |
| Содержание                             | 8  |
| Раздел 1. Дома: когда хочется движения | 9  |
| 1. Зеркало                             | 10 |
| 2. Пол — это лава                      | 11 |
| 3. Замри по сигналу                    | 12 |
| 4. Тихий великан                       | 13 |
| 5. Невидимая полоса препятствий        | 14 |
| 6. Животные просыпаются                | 15 |
| 7. Командир говорит                    | 16 |
| 8. Четыре угла                         | 17 |
| 9. Походка настроения                  | 18 |
| 10. Липкие ладошки                     | 19 |
| 11. Воздушный мяч                      | 20 |
| 12. Шаги по заданию                    | 21 |
| 13. Тень-повторюшка                    | 22 |
| 14. Нос, колено, потолок               | 23 |
| 15. Невидимая верёвка                  | 24 |
| 16. Робот и оператор                   | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 26 |

# **Полина Авдеева**

## **100 игр с ребёнком без игрушек и подготовки**

### **О книге**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ СБОРНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

100 игр с ребёнком без игрушек и подготовки

Дома, в дороге, в очереди Для детей примерно 3–7 лет

**Короткие правила понятные ситуации 1–20 минут**

Автор: Полина Авдеева

## **Как пользоваться книгой**

Эта книга — запас идей на минуты, когда ребёнку хочется совместного занятия, а игрушек, материалов или времени на подготовку нет. Выберите раздел по ситуации, прочитайте правила и начинайте. Возраст указан как примерный ориентир, длительность можно менять.

## **Важные договорённости**

- Выбирайте безопасное место и движения, подходящие обстановке.
- В транспорте оставайтесь на местах; водитель не участвует в отвлекающих заданиях.
- В общественном месте играйте тихо и не мешайте окружающим.
- Ребёнок может отказаться, изменить правило или закончить игру; никто не обязан соревноваться.
- Сборник предлагает идеи для досуга и не заменяет рекомендации специалистов по здоровью, развитию или обучению.

## Содержание

- 1. Дома: когда хочется движения — игры 1–20**
- 2. Дома: тихие игры — игры 21–40**
- 3. В дороге — игры 41–60**
- 4. В очереди и ожидании — игры 61–80**
- 5. Перед сном и в спокойную минуту — игры 81–100**

## **Раздел 1. Дома: когда хочется движения**

### **Игры 1–20**

## 1. Зеркало

**Возраст: 3–7 | Ситуация: дома: когда хочется движения | Время: 3–7 минут**

**Как играть.** Встаньте друг напротив друга. Один медленно двигается и меняет позы, второй повторяет как отражение. Через минуту поменяйтесь.

**Вариант.** Двигайтесь без слов или изображайте настроение.

## 2. Пол — это лава

**Возраст:** 4–7 | **Ситуация:** дома: когда хочется движения | **Время:** 5–10 минут

**Как играть.** Выберите безопасные «острова» на полу и доберитесь по ним от старта к финишу, не наступая на «лаву».

**Вариант.** Используйте только устойчивые невысокие поверхности.

### 3. Замри по сигналу

**Возраст:** 3–7 | **Ситуация:** дома: когда хочется движения | **Время:** 3–8 минут

**Как играть.** Двигайтесь, пока ведущий хлопает или напевает. Когда звук прекращается, все замирают.

**Вариант.** Меняйте походку: робот, великан, мышка.

## **4. Тихий великан**

**Возраст: 3–6 | Ситуация: дома: когда хочется движения | Время: 3–5 минут**

**Как играть.** Пройдите через комнату огромными шагами, но бесшумно. Слушатель с закрытыми глазами угадывает, где великан.

**Вариант.** Поменяйтесь ролями.

## **5. Невидимая полоса препятствий**

**Возраст:** 4–7 | **Ситуация:** дома: когда хочется движения | **Время:** 5–8 минут

**Как играть.** Ведущий описывает маршрут: перешагнуть ручей, пролезть под веткой, обойти лужу. Игрок выполняет движения.

**Вариант.** Ребёнок придумывает новый маршрут.

## **6. Животные просыпаются**

**Возраст: 3–6 | Ситуация: дома: когда хочется движения | Время: 4–7 минут**

**Как играть.** Назовите животное и покажите, как оно просыпается, потягивается и идёт завтракать.

**Вариант.** Добавьте голос и любимую еду героя.

## 7. Командир говорит

**Возраст:** 4–7 | **Ситуация:** дома: когда хочется движения | **Время:** 5–10 минут

**Как играть.** Выполняйте только команды со словами «Командир говорит». Если этих слов нет, двигаться не надо.

**Вариант.** Ошибка приносит смешную позу, никто не выбывает.

## 8. Четыре угла

**Возраст:** 4–7 | **Ситуация:** дома: когда хочется движения | **Время:** 5–8 минут

**Как играть.** Назначьте углам комнаты слова: лес, море, космос, город. По команде переходите в нужный угол и изображайте героя.

**Вариант.** Замените места цветами или временами года.

## 9. Походка настроения

**Возраст: 4–7 | Ситуация: дома: когда хочется движения | Время: 4–6 минут**

**Как играть.** Покажите походкой радость, удивление, скуку или важность. Остальные угадывают без слов.

**Вариант.** Обсудите, какие движения подсказали ответ.

## 10. Липкие ладошки

**Возраст: 3–6 | Ситуация: дома: когда хочется движения | Время: 3–5 минут**

**Как играть.** Держите ладони напротив ладоней партнёра, не касаясь. Один ведёт, второй следует за движением.

**Вариант.** Меняйте расстояние и скорость.

## 11. Воздушный мяч

**Возраст:** 3–7 | **Ситуация:** дома: когда хочется движения | **Время:** 4–8 минут

**Как играть.** Перебрасывайте воображаемый мяч, показывая его размер и вес: пузырь, камень, арбуз.

**Вариант.** Получатель ловит мяч с теми же свойствами.

## 12. Шаги по заданию

**Возраст: 3–7 | Ситуация: дома: когда хочется движения | Время: 4–7 минут**

**Как играть.** Доберитесь до выбранной точки за заданное число огромных, крошечных или боковых шагов.

**Вариант.** Ребёнок оценивает расстояние и выбирает число.

## 13. Тень-повторюшка

**Возраст: 3–6 | Ситуация: дома: когда хочется движения | Время: 3–6 минут**

**Как играть.** Один идёт и делает простые движения, второй следует сзади и повторяет как тень.

**Вариант.** По сигналу тень становится ведущим.

## 14. Нос, колено, потолок

**Возраст: 3–6 | Ситуация: дома: когда хочется движения | Время: 3–5 минут**

**Как играть.** Ведущий называет часть тела или направление, игроки быстро касаются её или показывают туда.

**Вариант.** Ведущий иногда показывает не то, что говорит.

## 15. Невидимая верёвка

**Возраст: 4–7 | Ситуация: дома: когда хочется движения | Время: 4–6 минут**

**Как играть.** Представьте верёвку между вами. Один тянет её вверх или в сторону, второй движется вслед за натяжением.

**Вариант.** Придумайте, из чего сделана верёвка.

## 16. Робот и оператор

**Возраст: 4–7 | Ситуация: дома: когда хочется движения | Время: 5–8 минут**

**Как играть.** Робот выполняет точные команды: два шага вперёд, поворот, поднять руку. Оператор ведёт его к цели.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.