

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

<https://litres.ru/74325219>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

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

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.