



Подвижные игры дома. Как занять ребенка дошкольного возраста.

Подготовила:
инструктор по
физической культуре
Повстанко Л.А.



Чем заняться во время карантина?

Дети, лишенные уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастраченные силы дома. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой, придумайте ему увлекательное занятие.



«Домашний боулинг»

Берем мяч подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой.

Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.



«Борьба сумо»



Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов.

Для экипировки потребуется: две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки.

Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надеваем папину майку. А далее самая веселая часть игры — столкновения и падения. Кто удержится, тот победитель.



«Бег с воздушными шарами»

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола, не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе, подбородком, носом). Для детей постарше игру потребуются усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее на тоннель.



«Ручеёк»



На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие, тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.





«Поиск сокровищ»

Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Также можно нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».



«Лабиринт»



В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (*тогда на обоях не останется следов*). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.



«Мишень»



Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковый пятилитровый бутыль, в котором вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень.

Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками.



«АВТОМОБИЛЬ»



Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.



«Выше и выше»

Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Чем не активное занятие во время самоизоляции! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может дотянуться, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.



«Игрушка–хрюшка»



Веселая игра для малышек, которая хорошо разбавит скучное время дома, проведенное на карантине. Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку.

Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать.



«Дисотека»

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Универсальное занятие и для дошкольников и для детей младшего школьного возраста.

Как вариант: соревноваться в баттлах или импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.



Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!

