

## Подвижные игры. 15 вариантов игр с детьми в условиях изоляции.

Уважаемые родители!

На собственном опыте вы убеждаетесь, что видео и мультфильмы для детей во время карантина — не самое полезное решение. Ребёнку нужно много двигаться— бегать, прыгать, играть в мяч.

И чтобы направить неуёмную детскую энергию в мирное и спокойное русло, родителям нужно проявить фантазию и организовать активные игры в домашних условиях. Кстати, в правом крыле дома, в котором я живу, хорошо видны окна, так что невольно становишься зрителем: в одной квартире установлена большая импровизированная карусель с лентами, в другой — установлены мольберты разной величины и палитры, третье окно украшено причудливыми аппликациями. Я уверена, что в таких семьях дети заняты и увлечены, а папы и мамы могут позволить себе заняться спокойно любимым делом.

Но вернёмся к ДВИЖЕНИЯМ. Дети, лишённые уличных прогулок и спортивных занятий, начинают проявлять нерастратченную энергию в условиях квартиры или комнаты. Детскую стихию не все родители переносят стоически, да и многие взрослые заняты работой, требующей сосредоточенности. Но несмотря ни на что, надо находить время, чтобы поиграть с сыном или дочкой, помочь придумать увлекательные занятия или игры. Совместная игра — это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребёнком и родителями. Так что пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

### АВТОМОБИЛЬ.

Эта игра очень популярна в детском саду, её можно легко организовать дома. Малыш исполняет роль, «автомобиля».

Родителям достаётся роль «светофора», поэтому надо подготовить три карточки — красную, жёлтую и зелёную.

Когда загорается красный свет — ребёнок стоит на месте. При команде «жёлтый» — заводит мотор, а на зелёный начинает двигаться.

### ВЫШЕ И ВЫШЕ.

Помните, как в детстве многие из нас любили прыгать на диванах и кроватях, чуть ли не до потолка? Нечто похожее можно организовать дома: около свободной стены можно положить матрац или одеяло начать тренировку прыжков в высоту. Ставим на стене отметку, до которой ребёнок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом ещё и ещё. 15 минут тренировки пойдут на пользу детям любого возраста.

### ИГРУШКА-ПЕВУНЯ.

Весёлая игра, которая поднимет настроение. Подходит для детей от трёх лет. Под ритмичную приятную музыку перекидываем друг другу мягкую забавную игрушку. Как только музыка остановится — игрок с игрушкой в руках должен спеть куплет песенки или рассказать стишок. А можно просто помякуть или прокукарекать.

### ДОМАШНИЙ БОУЛИНГ

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьёй, проще простого. Оборудование: мяч

лучше из ПВХ (не создаёт шума), но можно любой другой и 10 пластиковых бутылок (1 — 1,5 л).

Эти импровизированные кегли можно сделать яркими и красивыми: наполнить фантиками, серпантином или ёлочными гирляндами, которые не у дел, цветной бумагой и т.д. Правила просты: мяч как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше кеглей упадёт. Для большей заинтересованности ребёнка придумайте ему интересный призовой фонд. Текущие результаты записывайте на большом листе бумаги.

### ЛАБИРИНТ.

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить ЛАБИРИНТ и предложить пройти через него, стараясь не касаться ленты. От ребёнка потребуется проявить смекалку, ловкость, гибкость. Ленты на полу можно зафиксировать скотчем.

### КАНАТОХОДЕЦ.

По длинной верёвке, расположенной на полу, ребёнок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не отступаясь. Усложнения: верёвку (канат) положить волнистой линией, а в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

### МИШЕНЬ.

Тренировка меткости, развитие глазомера — важные задачи в развитии. Мишенью может быть пластиковая 5-литровая бутылка, обрезанная под корзинку, пластиковый таз или ведро. Мячики можно сделать из фольги или заранее потрудиться сделать их из папье-маше. Пробуем попасть в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди то правой, то левой рукой. Если это семейные соревнования, то постараться забросить как можно больше шариков в свою ёмкость-мишень за определённое время или одновременно после команды : НАЧАЛИ!

### КАТАНИЕ С ГОРОК.

Кто-то посчитает затею экстремальной, но дети её воспримут на УРА. Горку можно сделать с помощью очень плотного картона, который приставлен к дивану, чтобы горка не прогнулась, снизу подложить подушки или свёрнутое в рулон большое одеяло.

### ТИР ИЗ ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ.

Летом в парке многие из вас видели подобные аттракционы: к доске прикреплены воздушные шары, которые нужно лопнуть, метнув дротик. Можно устроить такое развлечение дома.

### БЕГ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ.

Если нет дротиков, то воздушные шары пригодятся в этой игре-соревновании. Каждый участник забега должен переправить шарик в другую часть комнаты или большого стола, не касаясь его руками. На шарик можно дуть, толкать его локтями, ногами, носом, подбородком, но только не ладонями.

## РУЧЕЁК.

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеёк шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем картонные или бумажные кружки — это камушки. Надо перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился — пауза: сушит ноги на берегу. Простая игра, но тем не менее формирует ловкость, чувство равновесия и глазомер.

## БОРЬБА СУМО.

Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов. Дети будут в восторге от такого занятия! Причём игра увлекательна уже на стадии подготовки. Потребуется две папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надевается папина майка. А далее самая весёлая часть игры — столкновения и падения. Кто удержится — тот и победитель.

## БЕГ С ФАСОЛЬЮ.

Дети, как известно, любят побегать по дому, но иногда рискуют получить синяки, ссадины или ушибы, или же повредить мебель. Поэтому в игре предложим им передвигаться с ограничениями: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горох, карамель) Таким образом ребёнок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Хорошее развитие осанки и равновесия.

## ПОИСК СОКРОВИЩ.

Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10 — 15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если проявить фантазию, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ» и тогда занятость ребёнка часа на два обеспечена. Нет возможности рисовать, тогда ведите искателя к цели подсказками «горячо — холодно».

## ДИСКОТЕКА.

Включаем музыку в ритме ДИСКО и танцуем все вместе! Увлекательно и для двухлеток, и для младших школьников. Как вариант: соревноваться в батлах или импровизировать с хореографией. Придумывайте смешные движения, имитируя маленьких утят, котят, обезьянок, слонов, лягушек, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.

**РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УКРЕПЛЯЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СЕРДЕЧНО — СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, РАЗВИВАЕТ КОСТИ И МЫШЦЫ РЕБЁНКА И УЛУЧШАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ.**

**В ОТСУТСТВИЕ ДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЁНОК НЕ ИМЕЕТ ВОЗМОЖНОСТИ КУДА-ТО НАПРАВИТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ. В РЕЗУЛЬТАТЕ МАЛЫШ СТАНОВИТСЯ БЕСПОКОЙНЫМ И НЕУСИДЧИВЫМ, ЕМУ СЛОЖНЕЕ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ОПРЕДЕЛЁННОЙ ЗАДАЧЕ ИЛИ ЦЕЛИ. А ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (да и младшего школьного тоже) ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОСОБЕННО ВАЖНА, ТАК КАК ОНА РАЗВИВАЕТ МЕЛКУЮ И КРУПНУЮ МОТОРИКУ.**

РАБОТА СПОРТ СЕКЦИЙ И КРУЖКОВ ПРИОСТАНОВЛЕНА, НО ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ НЕ ДОЛЖНО ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ. НАДО ПРОДОЛЖАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ И ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА.

РОДИТЕЛИ МОГУТ ЗАНИМАТЬСЯ ЗАРЯДКОЙ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ, ПОКАЗЫВАЯ ИМ ПРИМЕР. ВМЕСТЕ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВЕСЕЛЕЕ, ДА И ВЗРОСЛЫМ НЕ ПОМЕШАЕТ РАЗМИНКА.

Яковенко Лариса Ив. с наилучшими пожеланиями.