

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДОМА

«Играем вместе с детьми».

Одними мультиками тут не обойтись, ребенку нужно много двигаться — бегать, прыгать, играть в мяч. Чтобы направить неумемную детскую энергию в мирное русло, родителям нужно проявить фантазию и организовать им активные игры в домашних условиях.

«Домашний боулинг»



Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но 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. Маленькие сорванцы будут в восторге от такого занятия! Причем игра увлекательна уже на стадии подготовки. Что нужно найти для экипировки: 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, то 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 тоннель

«Ручеек»

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.

«Бег с фасолью»



Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и осанку.

«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 развить мысль более фантазийно, то 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».

«Поиск клада»



Спрячьте какую-нибудь вкусняшку или интересную вещь в комнате. Придумайте историю, для вашего маленького фантазера. Например, пираты спрятали клад на острове. Пол - это Карибское море, диван - корабль. Нужно добраться до клада, не упав в море. Ребенок должен изловчиться и с помощью подручных средств добраться до клада. Ему поможет нарисованная вами карта, или же подсказки по типу "Горячо-Холодно". А в следующий раз тайник будет на космической станции, или в глубинах джунглей. Развиваем фантазию, друзья!

«Лабиринт»

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему ребенку 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.

«Катание с горок»

Кому-то покажется затея слишком экстремальной, но малыши ее воспримут на ура. Горку можно сделать с помощью плотного картона, который приставлен к дивану, чтобы горка не прогнулась, снизу подложить подушки или свернутое в рулон большое одеяло.



«Канатоходец»

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

«Мишень»

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой 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. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

«Тир из воздушных шаров»

Наверняка вы видели летом в парках такие аттракционы: к доске прикреплены воздушные шарики, которые нужно лопнуть, метнув дротик. Почему бы не устроить такое развлечение в помещении? Правда, есть сложности: дома должны быть воздушные шары и дротики. Как



вариант мишенью могут послужить бумажные флажки, дротик пробка от любой бутылки из-под воды

«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»

Помните, как в детстве мы сами прыгали на диванах и кроватях, чуть не до потолка? Нечто похожее можно организовать своему ребенку, только в более подходящих условиях. Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, 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 малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома. 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.

«Классики»

Да, асфальт вовсе не обязательное условие этой прыгучей игры! Дома тоже можно соорудить поле для классиков. Можно приклеить цветную изоленту на ламинат. Или склеить квадраты из цветного картона - их можно будет складывать и убирать, когда не используются. А малышкой в игре можно будет учить названиям цветов: "Прыгни на красный квадратик, а теперь на желтый".



«Дисотека»

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Универсальное занятие и для двухлетних малышей 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.

«Спортивный кубик»

Склейте из плотной бумаги или картона кубик, на сторонах которого нарисуйте или наклейте картинки различных движений. Ребенок бросает кубик и повторяет то движение, которое ему выпало. Например: приседает, танцует, взмахивает руками, шагает на месте, наклоняется в стороны. Немного поиграли со спортивным кубиком и зарядка готова!

«Делай, как я (от 1 года)»

Родитель подает команды и вместе с ребенком их выполняет. Например, достань ручкой до головы, ушком до коленки, ножкой до подушки. Можно загадывать предметы в разных частях комнаты или квартиры, чтобы до них еще нужно было добежать: дотронься пяткой до шкафа, локтем до стола и так далее, насколько хватит фантазии и окружающих предметов. Можно выполнять эти команды на скорость.

«Машина (от 1, 5 лет)»

Обозначьте в комнате несколько мест: гараж, заправка, станция технического обслуживания, почта и так далее. Предложите ребенку стать машиной. Давайте машине указания, куда ехать.

После 4 лет в качестве мест можно использовать те места вашего города, которые ваш ребенок знает. Вы также можете говорить ребенку, куда ехать, или попросить его провести для вас экскурсию по городу: пусть ребенок–водитель держит вас за руку и сам выбирает маршрут.

«Грузовик (от 1, 5 лет)»

Предложите ребенку стать грузовиком. Вы можете использовать для игры большой грузовик, который ребенок может вести руками, машину – каталку, на которой малыш движется, отталкиваясь ногами, или обычный рюкзачок, который малыш будет надевать на себя. В одном конце комнаты приготовьте детали крупного конструктора. Это будут кирпичи. Грузовик должен выполнить задание – перевезти кирпичи с завода на стройку. Помогите ребенку на заводе загрузить кирпичи в кузов машины или рюкзачок. На стройке ребенок–грузовичок должен выгрузить кирпичи. Когда все кирпичи будут перевезены, можно построить из них дом, зоопарк или что-то еще.

«Лошадки (от 2 лет)»

Расскажите ребенку о том, как дрессируют лошадей и пони, и предложите поиграть в дрессированную лошадку. Обозначьте в комнате конюшню. Мама – дрессировщик подает команды лошадке, в конце лошадка может получить лакомство. Примерные команды, которые может выполнять лошадка:

«шагом» – лошадка шагает, высоко поднимая колени;

«рысью» – лошадка бежит;

«поворот» – лошадка поворачивается кругом;

«поклон» – лошадка наклоняется вперед;

«на конюшню» – лошадка бежит в специально обозначенное место и так далее.

«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.

«Прятки для самых маленьких» (от 1 года)

Всем известна малышова игра в «ку – ку». С малышами можно играть в нее немного по-другому: предложите малышу спрятать вместе с вами ручки (завести их за спину), ножки (сесть на пятки), животик (свернуться калачиком). Можно прятать плечики, локти, пятки, коленки, закрывая их руками. Эта игра позволит вашему малышу не только научиться координировать свои движения, но и выучить части тела.

«Ищем игрушку» (от 1 года)

Выберите с малышом игрушку, которая будет прятаться. Попросите малыша зажмуриться или закрыть глазки руками, а сами спрячьте игрушку. Малыш, наверняка, подсмотрит, а затем быстро ее найдет. Затем поменяйтесь ролями. Когда ищите вы, лучше намерено искать не в тех местах и громко комментировать свои действия. Так будет веселее, и заодно вы познакомите малыша с пространством и названиями предметов, окружающих его дома.

«Снежки дома».

Сейчас на улице зима, и вашему малышу очень нравится игра в снежки? Но на улице метель, и на прогулку не выйти? Поиграйте в снежки дома: в качестве снежков отлично подойдут скотканые листы белой бумаги для принтера. Укрытия, сделанные из стульев и диванных подушек, сделают игру еще интересней.

«Домашний поход».

Вы когда-нибудь ходили с малышом в поход? Если да, то, наверняка, ему очень понравилось. Почему бы не повторить дома? Если нет, то самое время потренироваться дома. Как? Устройте ребенку полосу препятствий и обыграйте ее как игру в поход: горы, реки, леса, поляны. Не забудьте перед игрой собрать походный рюкзачок, а в середине похода устроить небольшой привал. Если у вас есть домашняя палатка, то можно организовать даже «ночлег».

Такие игры не только доставят много веселых минут вашему малышу, но и будут способствовать развитию его фантазии.