

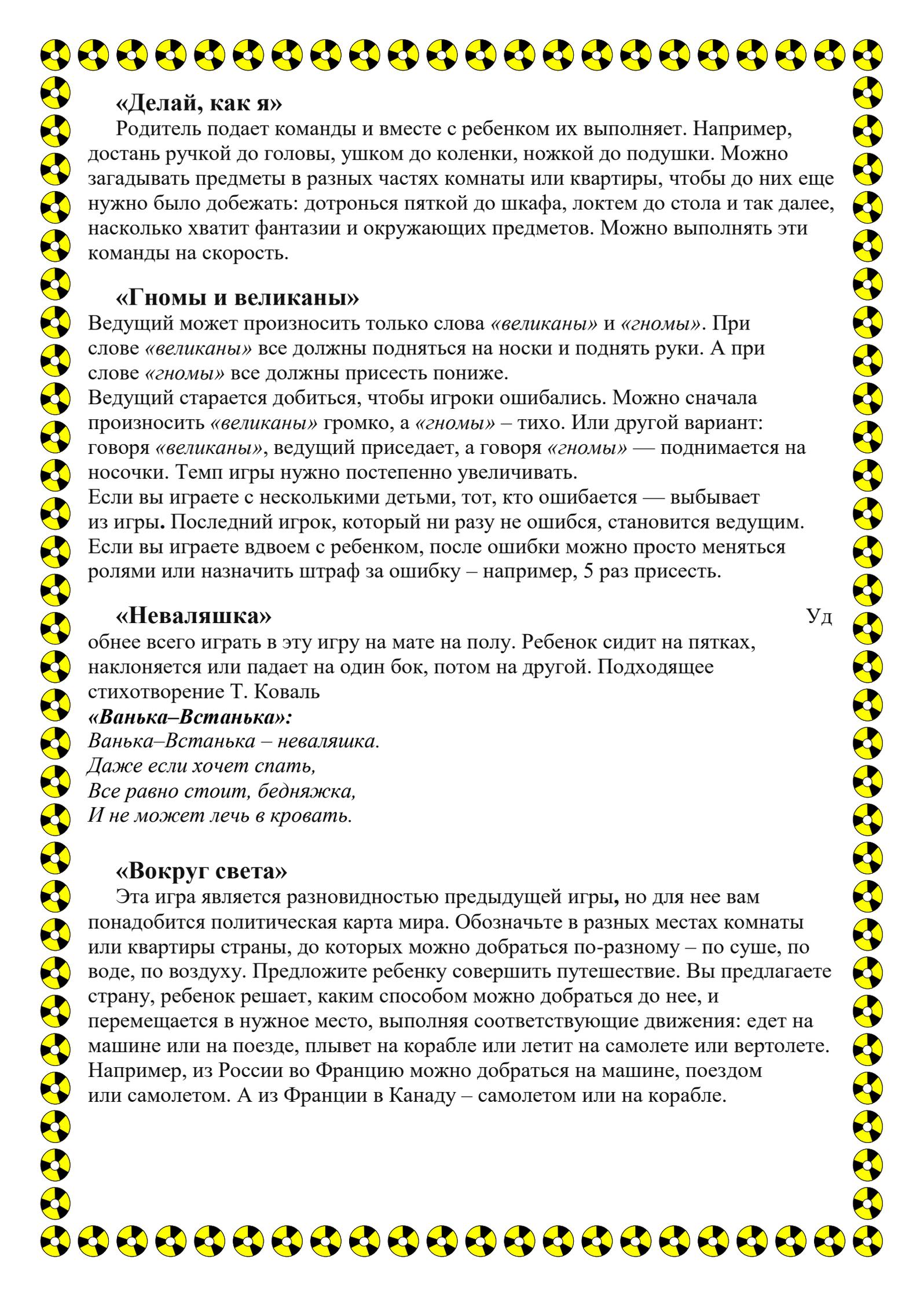
Подвижные игры для детей дома, во время самоизоляции.



В данный момент обстоятельства складываются так, что дети не посещают детский сад, мало находятся на улице, не посещают секции и кружки. Но для нормального самочувствия и развития ребенка, как физического, так и умственного, он должен много двигаться в течение дня. Можно ли организовать подвижные игры для детей дома так, чтобы и ребенок получил свою порцию движения, и дом остался целым? Можно. Кроме того, играя в подвижные игры с ребенком дома, вы можете научить его не только новым движениям, ловкости и умению владеть своим телом, но и совместить игры на движение с сюжетно–ролевыми и развивающими играми.

Дома можно организовать множество подвижных игр:

- игры на подражание;
- игры с крупными предметами;
- догонялки;
- прятки;
- танцы;
- игры с мячом дома;
- игры с воздушными шариками.



«Делай, как я»

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.

«Гномы и великаны»

Ведущий может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны» все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы» все должны присесть пониже.

Ведущий старается добиться, чтобы игроки ошибались. Можно сначала произносить «великаны» громко, а «гномы» – тихо. Или другой вариант: говоря «великаны», ведущий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки. Темп игры нужно постепенно увеличивать.

Если вы играете с несколькими детьми, тот, кто ошибается — выбывает из игры. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится ведущим.

Если вы играете вдвоем с ребенком, после ошибки можно просто меняться ролями или назначить штраф за ошибку – например, 5 раз присесть.

«Неваляшка»

Обнее всего играть в эту игру на мате на полу. Ребенок сидит на пятках, наклоняется или падает на один бок, потом на другой. Подходящее стихотворение Т. Коваль

«Ванька–Встанька»:

Ванька–Встанька – неваляшка.

Даже если хочет спать,

Все равно стоит, бедняжка,

И не может лечь в кровать.

Уд

«Вокруг света»

Эта игра является разновидностью предыдущей игры, но для нее вам понадобится политическая карта мира. Обозначьте в разных местах комнаты или квартиры страны, до которых можно добраться по-разному – по суше, по воде, по воздуху. Предложите ребенку совершить путешествие. Вы предлагаете страну, ребенок решает, каким способом можно добраться до нее, и перемещается в нужное место, выполняя соответствующие движения: едет на машине или на поезде, плывет на корабле или летит на самолете или вертолете. Например, из России во Францию можно добраться на машине, поездом или самолетом. А из Франции в Канаду – самолетом или на корабле.

«Грузовик»

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»

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.

«Танцы»

Прекрасным вариантом подвижных игр для детей дома могут стать танцы. Они не только способствуют развитию крупной моторики малыша, но и развивают его слуховое сосредоточение и внимание.

«Танец с остановками»

Для этой игры понадобится ведущий, который будет периодически выключать музыку. Пока музыка играет, ребенок танцует, как только музыка остановилась, должен остановиться и ребенок. Для детей старше 4 лет задание можно усложнить: не просто остановиться, когда музыка кончится, а замереть в той позе, в которой он находился в этот момент. Когда музыка заново включается, ребенок опять начинает танцевать.

«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.



«Догонялки с мячом»

В этом варианте игры в догонялки задеть ребенка нужно не рукой, а мячиком (дома лучше использовать мягкий тряпичный мячик или небольшой пляжный мяч) или мягкой игрушкой.

«Лабиринт»

Соорудите на полу просторной комнаты лабиринт из блоков крупного конструктора или длинной веревки. Ребёнок может бегать по лабиринту сам, проводить мягкие игрушки или возить машинки.

«Ищем клад»

Спрячьте в комнате или квартире «клад» (*сладости или новую игрушку*) и попросите ребенка его найти. Можно дать ему подсказку:

- загадать загадку о том месте, где спрятан клад;
- комментировать его действия словами «горячо – холодно», «теплее – холоднее».

Для детей постарше можно нарисовать карту поиска или использовать записочки с подсказками.

Подвижные игры с воздушными шариками дома.

Для подвижных игр дома прекрасно подойдут воздушные шарики.

«Летунчик»

Эта игра очень нравится детям. Понадобится один воздушный шарик. Надуйте шарик, но не завязывайте. Дайте шарик ребенку и попросите отпустить его. Воздух будет выходить из шарика, и шарик будет летать по комнате, совершая неопишуемые виражи. Дети с удовольствием бегают за летающим шариком и ищут, где он упал.

«Волейбол»

Понадобится один надутый воздушный шарик.

Подталкивать шарик руками вверх так, чтобы он как можно дольше не упал. Ловить шарик руками нельзя.

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

Нескучных вам игр дома!