

Активные и подвижные игры для детей от 3-х до 9-ти лет в условиях длительного пребывания дома.

Методист Шмелёв И.Ю.

Здравствуйте, уважаемые родители. Подвижные игры просто необходимы нашим детям – они благотворно влияют на вестибулярный аппарат, развивают координацию, укрепляют сердечно – сосудистую систему, развивают у ребенка концентрацию и внимание. Это только основные плюсы подвижных игр, лежащие на поверхности, не говоря о той радости, которую вы доставите малышу, играя вместе с ним. Не забывайте – «ДВИЖЕНИЕ ЭТО ЖИЗНЬ». Сегодня мы подготовили для вас несколько вариантов активных игр в условиях длительного пребывания дома. Надеюсь, материал окажется полезным и каждый найдёт для себя что-то интересное.

Подвижные игры.

1. Подвижные эстафеты. Для проведения подвижных эстафет вам понадобятся: мяч, скакалка, обруч. Составьте ряд заданий, которые должен будет выполнять ребенок, и заранее позаботьтесь о вознаграждении за их выполнение. Благодаря таким эстафетам, дети будут физически развиваться, даже не выходя на улицу.

2. Держи спину прямой. Есть такая игра – состязание на хорошую осанку. Кто пронесет 30 шагов мешочек с песком на голове и не уронит его? В соревновании может принять участие любой член семьи, возраст, пол здесь не важен, особой физической подготовки не требуется.

3. Бутылочный боулинг. Если у вас дома есть мягкий мячик и пустые пластиковые бутылки, можно прямо в коридоре устроить небольшую эстафету. Не ограничивайте свою фантазию и воображение: пусть у вас будут свои собственные правила!

4. Волейбол с воздушным шариком. Это невероятно весёлая и забавная игра. Вам не нужно ждать лета, выбираться на пляж - просто надуйте

воздушный шарик и проведите турнир по волейболу в своей гостиной. Смех и улыбки гарантированы!

5. На месте замри. В эту игру можно играть всей семьёй. Кто-то на время становится ди-джем, ставит любимую музыку, под которую танцуют все участники игры. Как только ди-джей остановит музыку, все застывают на месте. Тот, кто не успел остановиться вовремя, становится ди-джем.

6. Подушечный рай. Собираем в кучу одеяла, подушки и любые мягкие вещи - подушечный рай готов! Ребенок с удовольствием будет в него прыгать с дивана. Нюанс - подушек должно быть много! Родители, ваша задача - страховать ребенка.

Уличные игры дома

Нанесите малярным скотчем разметку на пол или на ковёр, чтобы определить границы игр. С помощью таких нехитрых средств можно:

- сыграть в классики, а пластиковая чашечка выступит в роли шайбы;
- нарисовать на полу мишень; выиграет тот, чей шарик прикатится ближе к центру;
- устроить соревнования по прыжкам в длину, отмечая рекорды полосками скотча;
- превратиться в канатоходцев, которым нужно обойти всю квартиру, ни разу не шагнув в сторону от линии.

1. Резиночка. Каждый, наверное, помнит с детства эту игру. Так вот - наши дети о ней не знают! Если у вас девочки - эта игра их действительно увлечет. Если один ребенок - не беда. Натягиваем бельевую резинку на стулья и прыгаем! Мамы вперед! Папы не отстают!

2. Скакалка. Можно прыгать через скакалку по очереди, считая, кто больше. А можно выбрать ведущего, и он будет крутить скакалку как маятник. Двое/трое детей смогут перепрыгивать. Кого скакалка заденет - тот водит.

3. Олимпийские игры. Устройте соревнования по четырем (или трем, или пяти, или сколько вы решите) видам спорта, в которых ваш ребенок может принять участие и даже победить.

Внимание! Убедитесь, что трудность упражнения соответствует возрасту и возможностям ребенка!

Первый вид – прыжки на одной ноге. Ребенок должен прыгнуть двадцать раз, не касаясь другой ногой земли.

Второй вид – соревнование по ходьбе крошечными шажками. Он должен преодолеть дистанцию, ставя одну ступню прямо перед другой, чтобы каждый раз пятка касалась носка.

Третий вид – задержать дыхание, пока вы произносите алфавит. Только постарайтесь быстрее перечислять буквы, чтобы ребенок мог выиграть.

Четвёртый вид - вы по очереди называете десять разных частей тела, и каждый раз ребенок должен подвигать одной из них. Смысл занятий в том, чтобы дать возможность вашему непоседе немного подвигаться.

Домашние мини квесты.

Искать, бегать, думать – квест задачи захватывают даже взрослых. Устройте подобные мероприятия для своего сына или дочки, и вы увидите, как загорятся их глаза. Тем более придумывать ничего сверхъестественного не придется. Дети такие фантазеры, что вам нужно только подать идею, остальное они додумают сами.

Так, можно устроить:

1. Увлекательное путешествие. Превратите обычную комнату в далекую планету, таинственный остров или жаркую пустыню. Каждый раз тему рекомендуется менять. Диван может стать кораблем, стул огромной горой, а ковер океаном.

Предложите ребенку преодолевать препятствия по пути к цели. К примеру, обойти «болото» по самому краю коврика или преодолеть «пропасть» между диваном и стулом.

2. Поиск клада. Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите ребёнка найти его. Можете придумать легенду о том, что клад спрятали пираты, а найти его можно следующими способами:

- «горячо-холодно»;
- по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола. Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.