

## **Консультация для родителей**

### **«Чем занять ребенка во время карантина?»**

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

Дети, лишённые уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастраченные силы дома. К тому же усмирять чересчур разыгравшихся детей нужно, чтобы они не навредили себе. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой, придумайте ему увлекательное занятие. Совместная игра - это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

### **Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраст (3-4 лет)**

#### **«Шустрое перышко»**

Поделите комнату на две части: одна половина мамина, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача малютки – выдуть перышко на мамину половину комнаты, мама – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.



#### **«Поймай меня»**

Для этой игры нужны обруч и мячик. Ребенок убегает, а мама ловит его обручем. Но все не так просто. Уворачиваясь, малыш может забросить в обруч мяч. Если он попал – победа за ним, если же мама поймала маленького шустрика – выиграла она.

#### **«Самолёты»**

Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова мамы: «Самолёт заводит пропеллер» «Самолет полетел» ребенок отводит руки в стороны, и бежит в разных направлениях. На слова: «Самолет присел» ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова «Самолет на место!» ребенок возвращается за линию и стоит ровно.



#### **«Прятки»**

Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Например, папа будет котом и с завязанными глазами должен мышек (маму или своего любимого ребенка).

#### **«Перелетные птички, летим!»**

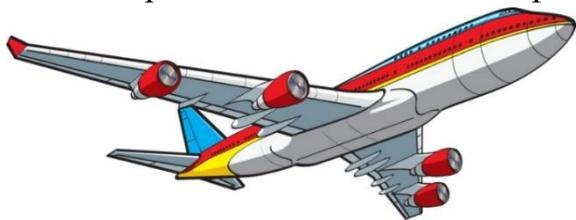
Попросите малюток представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу мамы «полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и бегают по комнате. После слов мамы «дождь» возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды.



## Подвижные игры для детей среднего дошкольного возраста с родителями (4-5 лет)

### «Пилот»

Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скамандует «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».



### «Чего не стало»

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т.п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

### «Прыгает – не прыгает»

Мама и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Мама называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если она называет то, что прыгает (например, лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев.

Кенгуру	<i>Ребенок подпрыгивает</i>
Мяч	<i>Ребенок подпрыгивает</i>
Заяц	<i>Ребенок подпрыгивает</i>
Медведь	<i>Ребенок приседает</i>
Стол	<i>Ребенок приседает</i>
Воробей	<i>Ребенок подпрыгивает</i>
Телевизор	<i>Ребенок приседает</i>
Лягушка	<i>Ребенок подпрыгивает</i>



### «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 сохранять правильную осанку

## Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста с родителями (5-7 лет)

### «Блин и оладушки»

В центре комнаты положите большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»). Дети (если их несколько) бегают по комнате, затем мама говорит: «Блин», - или, «Оладушки». Детям надо встать в соответствующий обруч.



### «Найди и промолчи!»

Дети стоят лицом к маме. Она предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сама в это время прячет какой-нибудь предмет. По сигналу дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Тот, кто нашел предмет, подходит к маме и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если он не ошибся, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.

### «Летает - не летает»

Ребенок стоит перед мамой, она называет различные предметы. Если это то, что летает, ребенок поднимает руки вверх или в стороны; если то, что не летает, опускает руки. Мама может сознательно ошибаться в движениях, задача ребенка - удержаться и не допустить ошибки.

### «Запрещенное движение»



Мама с ребенком заранее улаиваются, какое движение нельзя делать, например: приседать, хлопать в ладоши, махать руками. Затем под музыку она показывает различные движения, которые ребенок должен в точности повторить. Чем разнообразнее и забавнее эти движения, тем интереснее игра. Мама может показать запрещенное движение – если ребенок повторит его, то должен сплясать, спеть или прочесть стихотворение.

### «День – ночь»

Мама говорит: «День», - дети бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Мама должна заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

### «Прокати мяч по дорожке»

Дорожку в комнате легко сделать из двух веревочек, или толстых нитей, или шпагата - любой длинный гибкий материал сгодится. Задание: пробежать по дорожке, прокатывая перед собой мячик, туда и обратно. Выходить за пределы дорожки нельзя! А вот правила можно придумывать свои, например, туда катить мячик руками, а обратно ногами... Или катить вперед левой рукой, а назад - правой... Или взять в руки куклу (робота, мягкую игрушку, даже грузовичок) и толкать мячик по дорожке игрушкой, не дотрагиваясь своими руками. Если малышу игра придется по душе, можно в следующий раз сделать дорожку не прямой, а извилистой. Задание, конечно, усложнится, но и малыш станет более ловким, ведь такая игра - отличная тренировка!



### «Шарик на ложке»

Возникла эта игра из другой, очень старой. Надо было положить в обычную столовую ложку картофелину и донести ее от старта до финиша, не уронив по дороге. Попробуйте заменить картофель воздушным шариком - и игра станет тренажером на развитие координации движений.



### «Шарик на ракетке»

Похожа на предыдущую, только переносить шарик нужно, подбивая его снизу, то есть на чем-то плоском, например, на ракетке, веере или даже на сложенной в несколько раз газете.

### «Шариковый волейбол»

Обычно играют командами, но можно устроить «тренировку» дома, с одним ребенком. «Волейбольную сетку» делают из веревки, натянутой посередине комнаты, или из стульев, повернутых к малышу спинками. Сам шарик надо немного наполнить водой, он станет тяжелее. И, кстати, тогда перемещения «воздушного мяча» будут непредсказуемыми.

### «Домашний боулинг»

Соорудить игру проще простого, потому что «оборудование» найдется в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ - будет меньше шума 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.



### «Пройди, проползи, перепрыгни»

Развиваем ловкость. Два человека (это могут быть мама и папа) держат натянутую веревку или скакалку на высоте. Малыш спокойно проходит под ней. Следующий проход: веревка опускается ниже, уже приходится наклоняться, чтобы не задеть. Потом еще ниже, и еще... С каждым разом ребенок вынужден все больше наклоняться, пока, наконец, не придется проползти под веревкой. Но вот уже и проползти невозможно, приходится перепрыгивать!

### «В круг и обратно»



Посередине комнаты положите обруч, а если обруча нет — любой веревкой обозначьте круг. Внутри разложите несколько небольших предметов или игрушек. По вашей команде ребенок должен запрыгнуть в круг и, схватив нужный предмет, выпрыгнуть обратно. Например, вы командуете: «На правой ножке... Мячик!» Когда малыш выполнит команду, подаете новую: «На обеих ножках... Машинка!» И т. д. Игра развивает ловкость и умение аккуратно прыгать, ведь наступать на игрушки нельзя, надо запрыгнуть на свободное место в круге.

Консультацию подготовила:  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 7 города Судогда»  
Визгунова В.Г.