

*Уважаемые родители предлагаем вам, вместе с детьми заниматься физкультурой! В здоровом теле – здоровый дух!*



Чем заняться во время карантина? Дети, лишённые уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастраченные силы дома. Но многим родителям приходится в это непростое время ещё и работать на удаленке и делать массу других дел. К тому же усмирять чересчур разыгравшихся детей нужно, чтобы они не навредили себе или шум не мешал соседям. 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 ребёнком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.



## **"Подвижные игры дома в период самоизоляции"**

### **Игрушка–хрюшка**

Веселая игра для малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома, проведенное на карантине. 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.

### **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 отступаясь.

«Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга

## **Дидактические игры на закрепление видов и способов движений**

### **Игра «Что лишнее?»**

**Цель:** дифференцирование видов и способов движений.

**Правила игры:** не выполнять «лишних» движений, точно их называть.

**Пособия:** игра может проводиться без пособий или с использованием мелких предметов, таких как обручи, мячи (на каждого ребенка).

**Методические указания:** дети стоят в кругу. Воспитатель показывает 2—4 способа одного движения и один — другого («лишнее» движение).

Например, ходьба на носках, пятках, приставным шагом и бег. Дети выполняют движения в той же последовательности, что и воспитатель, пропуская «лишнее» движение. Тот, кто допустил ошибку, должен ее объяснить. Если объяснение правильное, то допустивший ошибку не наказывается штрафным очком. При неудовлетворительном объяснении выполняется штрафное задание, которое предлагает кто-либо из играющих.

### **Игра «Отгадай загадку».**

**Цель:** дифференцирование движений, характерных для разных видов спорта.

**Правила игры:** не называть отгадку, а показывать ее в движении.

**Методические указания:** дети стоят в кругу, на расстоянии не менее 30 см друг от друга. Взрослый- загадывает загадки. Ребята изображают отгадки движениями. В конце каждого периода игры (т.е. после каждой загадки) они называют способ движения. Хорошо, если загадки предлагаются самими детьми.

## **"Подвижные игры дома в период самоизоляции"**

### **«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.