

Сидим дома с пользой для здоровья!

Не пожалейте времени и поиграйте с малышом! Предлагаем вам несколько подвижных игр, которые не требуют какого-то специального оборудования и в которые можно играть с одним ребенком или с несколькими.

Игра «Дотронься до шара»

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надувать можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

Игра «Походи, как мишка»

Предложите малышу разные способы ходьбы: как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя. Ходите на носочках, бегайте, прыгайте, ходите тихо, на носочках, имитируете движение птичек, размахивая вытянутыми руками.

Игра «Перепрыгни»

Положите на полу длинную веревку или обруч. Покажите ребенку, как можно перепрыгивать через веревочку или впрыгивать и выпрыгивать из обруча.

Игра «Кошка и цыпленок»

Вы притворяетесь спящей кошкой, а ребенок будет цыпленком. Когда кошка просыпается, она бежит за цыпленком, стараясь его догнать. Цыпленок «прячется» в домик, например, садится на стульчик.

Игра «Проползи в ворота»

На небольшом расстоянии друг от друга расставляются стулья. Ребенку нужно проползать под ними, а мама будет пытаться поймать ребеночка. Можно расставить кубики (или другие игрушки), разложить подушечки, которые ребенку нужно будет обползать.

“Сбей цель”

Эта игра немного напоминает боулинг, но в более легком варианте. Взять кегли, можно пластиковые бутылки (4-8 шт.), составить рядом друг с другом и с расстояния 1,5 м. прокатить мяч так, чтобы сбить их. Сколько кеглей собьется, столько очков засчитывается игроку.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия.

Цель: крепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Игровое упражнение «Собери бусы»

Оборудование: Крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением бус, состоящих из кругов разного размера и цвета.

Выполнение: Сидя или (стоя) пальцами правой и левой ноги ребенку необходимо поочередно выкладывать на карточку крышки разного размера и цвета, составляя бусы.

Игровое упражнение «Украшь цветок»

Оборудование: Крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением цветка, состоящего из кругов разного размера и цвета.

Выполнение: Сидя или (стоя) пальцами правой и левой ноги ребенку необходимо поочередно выкладывать на карточку крышки разного размера и цвета, составляя цветок.

Игровое упражнение «Мы строители»

Оборудование: Кубики

Выполнение: Сомкнутыми ногами ребенку необходимо удерживать кубик (деталь пирамидки, деталь конструктора) и перемещать его один на другой выстраивая башенку.

Игровое упражнение «Строим из палочек и карандашей»

Оборудование: Короткие гимнастические палки или карандаши.

Выполнение: Из коротких гимнастических палок и карандашей дети на ковре с помощью ног выкладывают различные фигуры.

Игровое упражнение «Зарисовки»

Оборудование: Листы белой бумаги, фломастеры.

Выполнение: На листе белой бумаги дети фломастерами с помощью ног рисуют произвольные зарисовки, либо зарисовки по заданию педагога.

Игровое упражнение «Уберем игрушки»

Оборудование: Детские ведерки, игрушки из «киндер - сюрпризов»

Выполнение: Дети по команде педагога собирают мелкие игрушки, разбросанные по коврику в определенное место

Игровое упражнение «Письмо другу»

Оборудование: «Конверт» - картон небольшого размера.

Выполнение: Дети по цепочке передают «конверт» с помощью ног друг другу, стараясь не уронить его.

Развлечь дошколят можно следующим образом

Поиграть в «бездомного зайца»

Играют охотник и зайцы, один из них бездомный. Зайцам выдаются обручи или очерчиваются любимыми подручными средствами круги, в которые они должны встать. Охотник начинает догонять бездомного зайца, который может спастись только, встав в любой круг. При этом участник, который стоял в круге, должен выбежать из укрытия и стать бездомным зайцем. Если зайца поймали, то они становится охотником.

«Словить обезьянку»

Выбирается водящий, который по команде должен ловить обезьянок. Задача последних – забраться на возвышенность – стул, диван, шведская стенка. Ловить можно только тех, кто остался на полу.

«Занять пустое место»

Все встают в круг. Водящий стоит за спинами участников. Далее он дотрагивается до плеча одного из игроков, вызывая того на дуэль. Оба участника бегут в противоположные стороны вдоль круга, пытаясь прибежать первым и занять пустое место.

«Запутаться в клубок»

Приобретите готовую или изготовьте сами твистер игру. Устанавливая конечности на цветных кругах, игроки запутаются в веселый клубок.

