



ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ДОМА?!



Ребенок в дошкольном возрасте - непоседа, его организм требует ежедневной физической активности. В условиях самоизоляции, когда выход на улицу, на детскую площадку, не только ограничен, но и нежелателен, ребенок проводит время в замкнутом пространстве, его развлечениями в основном становится просмотр телевизора и игры на планшете.

Родители не всегда могут уделить достаточно времени, а ведь многим приходится в это непростое время еще 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 ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

«Домашний боулинг»

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, но и всей семьей, очень просто, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик 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. Данная игра не только на долго увлечен ребенка но и улучшит координацию движений и разовьет глазомер.

«Поиск сокровищ»

Мини-квест. Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».

«Лабиринт»

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся





с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

«Мишень»

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

«Канатоходец»

Для данной игры потребуется веревка или лента, её можно расположить как прямо, так и змейкой. Задача игрока пройти по «канату» и не оступиться, так же можно взять в руки предметы, мяч или зонтик.

Игра в стиле мини-квеста потребует небольшой подготовки. Задания можно устроить по всей квартире, причем они могут быть самыми разнообразными. Суть игры в преодолении препятствий и нахождении подсказки указывающей дальнейший путь. Подсказки могут быть самыми разнообразными, от простой проявляющейся стрелки при воздействии воды, рисунка на окне проявляющейся при дыхании, до самых сложных, требующих проведения мини опыта. В тоже время препятствиями могут служить различные задания, например пройти к окну по следам, пол-лава, рассортировать игрушки (мягкие, пластиковые), и т.д. Данная игра не только позволит активно провести время, но и доставит массу удовольствия как вам, так и ребенку, особенно если в конце игры он найдет сюрприз.

Так же в такое сложное время не стоит пренебрегать и обычными физическими нагрузками, просто необходимыми для поддержания здорового образа жизни.

Начинайте каждое утро с зарядки, помните, упражнения выполняются 5-7 раз, начиная сверху вниз. Ежедневную утреннюю зарядку можно проводить под музыку, это позволит не только повысить её эффективность, но и подарит заряд бодрости и хорошего настроения!

В теплое время года можно выполнять физические упражнения в совокупности с закаливающими процедурами, как принятие воздушных и солнечных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, контрастный душ). Не стоит забывать и про положительное влияние дыхательных гимнастик. Данные упражнения помогут не только развить дыхательную систему ребенка, но и снизить риск заболеваемости верхних дыхательных путей.

