

Давайте поиграем?...

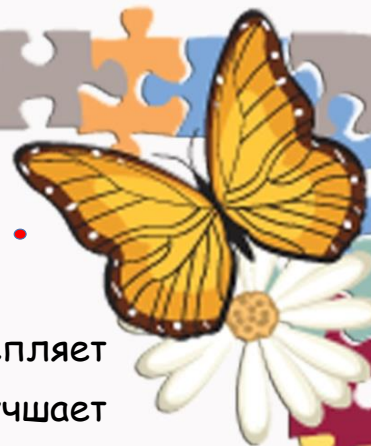
Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности организма и улучшает психологическое самочувствие.

В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-то направить свою энергию. В результате малыш становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Играя, ребенок удовлетворяет важную потребность быть похожим на взрослого, свободно выражать свои желания, воплощать фантазии, которые в рамках обыденных, повседневных отношений с родителями не всегда ему позволяют. Иными словами, вместе с удовольствием, которое ребенок получает в игре, к нему приходит ощущение эмоционального насыщения и комфорта, внутренней уверенности и чувства безопасности, в которых заключен мощный импульс детского развития.

**Каждую минуту общения с ребенком
можно превратить в увлекательную игру...**





«Крокодил»

Для игры требуется как минимум четыре человека. Игроки делятся на две команды. Первая команда загадывает какое-нибудь слово, например, «самолет».

Затем они вызывают одного любого игрока из противоположной команды и сообщают ему загаданное слово. Задача этого участника игры - не произнося ни единого слова, в пантомиме изобразить для своей команды загаданный предмет так, чтобы она его угадала. Отгадывающая команда может задавать вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Игрок делает это кивком головы. Когда слово угадано, команды меняются ролями.

«Мишень»

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-либо: 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!».

«Летает - не летает»

Взрослый называет предметы. Если предмет летает - ребёнок поднимает руки. Если не летает - руки у ребёнка опущены (можно использовать различные движения).

«Домашний боулинг»

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, 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.

«Поиск сокровищ»

Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! 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».

«Кто первый»

К спинке стула привязывают две ленточки. Одну оттягивают влево, другую вправо. Взрослый и ребёнок по сигналу начинают закручивать ленты, стараясь это сделать быстрее и сесть на стул. Побеждает тот, кто быстрее закрутит ленточку и сядет на стул.

«Бег с воздушными шарами»

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками.

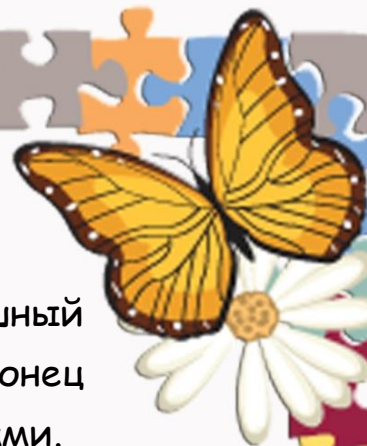
На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребуются усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

«Борьба сумо»

Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов. Маленькие сорванцы будут в восторге от такого занятия! Причем игра увлекательна уже на стадии подготовки. Что нужно найти для экипировки: две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надеваем папину майку. А далее самая веселая часть игры — столкновения и падения. Кто удержится, то победитель.

«Что пропало?»

Перед ребёнком разложены различные предметы. Его просят внимательно посмотреть на них и запомнить, что расположено на столе. Затем ребёнок закрывает глаза, взрослый, убрав один из предметов, просит ребёнка открыть глаза и сказать, что пропало. Использовать для игры можно любые доступные предметы.



«Автомобиль»

Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина.

Ребенок исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.

«Бегущая статуя»

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). На пути к финишу можно соорудить различные препятствия, что усложнит игру и одновременно доставит массу положительных эмоций. Таким образом, ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и осанку.

**Желаем Вам интересного и полезного
временипрепровождения!**

Составитель: Топоева Е.Ю., педагог-психолог
ГБУ РХ "Центр "Радость"

Мы находимся по адресу: г. Абакан, ул. Белоярская, 60. Тел. (8-3902) 358-552, 358-814

Часы работы: понедельник—пятница: 8:30-17:30

Наш сайт: <http://zentr-radost.ucoz.ru/>

Часы общественной детской приемной: понедельник-пятница: 16:00 -18:00, тел.: (8-390) 358-552

Используемые интернет - источники:

- <http://www.parents.ru/article/podvizhnye-igrы-doma-15-idei-kak-zanyat-detei-na-karantine/>
- <https://infourok.ru/igrovaya-deyatelnost-v-seme-1438777.html>