



**Уважаемые папы и мамы! Надеемся, эти простые игры с вашими детками помогут вам весело, задорно и с пользой провести карантин.**

### **ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДОМА**

1. По возможности позаботится о создании условий для физического развития детей (спортивные уголки, различные тренажеры, велосипеды и т.д.)
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.
3. Выполнять режим дня дома.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать, какими видами спорта вы любите заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды в соответствии с состоянием здоровья.



**Всем желаем и отлично провести время несмотря ни на что. И конечно, здоровья!**

**Итак, начинаем день с комплекса упражнений.**

- Начальное положение – ноги стоят на ширине плеч. Левую (после – правую) согнутую в колене ногу следует приподнять и коснуться ею локтя правой (после – левой) руки. Упражнение повторяют шесть раз для каждой стороны.
- Руки на поясе, постановка ног – шире уровня плеч. Правая нога медленно сгибается в колене, на неё переносится вес тела, при этом левая нога стоит на носке. После возврата корпуса в исходное положение упражнение повторяют на другую сторону. Количество повторений – по пять раз на правую и левую ногу.
- Исходное положение – лёжа на животе, руки вытянуты вперед. Необходимо одновременно оторвать от пола верхние и нижние конечности, зафиксировать положение тела в максимальной точке подъёма на несколько секунд. Оптимальное количество повторений для данного упражнения – шесть раз.
- Ноги стоят на ширине плеч, руки на поясе. Развернув стопы наружу и держа спину прямо, следует присесть на носки, а руки при этом вытянуть вперед. Далее необходимо вернуться в исходное положение. Упражнение повторяют шесть-восемь раз.
- Ноги на ширине плеч, спина прямая, в руках – гимнастическая палка. Следует поочередно перешагивать через спортивный инвентарь каждой ногой, при этом стараясь держать палку максимально близко к концам. Оптимальное число повторений для этого упражнения – по 10 раз для каждой ноги.

**При составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет должна составлять 15—20 мин, соответственно с детками 5—7 лет — 20—30 мин.
  2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.
  3. Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (*повторений*) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.
  4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.
  5. Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.
  6. Каждому упражнению придумайте шутивное название.
  7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.
  8. Соблюдайте **правило** постепенности и последовательности.
  9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.
- Зная эти девять **правил**, каждый из родителей сможет **правильно** подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.
  - Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в **домашних условиях**. Каждое из этих упражнений надо делать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание.

## Предлагаем примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

- 1. "Маятник"  
И. П.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 - **вправо**, 2 - влево, 3 - вперед, 4 - назад.
- 2. "Волна"  
И. П.: стойка - ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.
- 3. "Вертушка"  
И. П.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то **вправо**, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.
- 4. "Мельница"  
И. П.: стойка - ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то **вправо**, то влево.
- 5. "Крокодильчик"  
И. П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.
- 6. "Ножницы"  
И. П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.
- 7. "Качели"  
И. П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.
- 8. "Лягушка"  
И. П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.
- 9. "Зайчик"  
И. П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.
- 10. "Кенгуру"  
И. П.: стойка - ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.



## Предлагаем игры, занимательные упражнения с детьми.

Нарежьте фигурки для театра теней из картона, приделайте шпажки или трубочки от коктейлей. Играйте на сцене из коробки без дна или прямо на стене, светя на фигурки фонариком из смартфона.

Постройте дом из чего угодно! Коробки, обрезки картона, остатки стройматериалов с ремонта, пластиковые баночки, которые некуда сдать на переработку, камни, сеточки, палки. Всё это может стать домом будущего! Присоедините светодиод к круглой батарейке или положите внутрь гирлянду, чтобы дом светился вечерами.

Папье-маше проще, чем вы думали. Слепите из пищевой фольги любую фигурку, в миске соедините клей ПВА с водой, окунайте в смесь салфетки и наносите слоями на фольгу, давая им немного просохнуть. Так можно создать целый город или персонажей из любимой книги.

Коллаж! Доставайте старые журналы, вырезайте детали нужной формы и цвета или просто картинки, которые понравились, а потом приклеивайте на большой лист (чем больше, тем лучше). Сделайте картину с сюжетом или абстракцию.

На карантине мы привыкли часто мыть руки, но и вообще игры в ванной остаются полезными и веселыми! Разрешите ребёнку сделать себе "татуировки" специальными мелками для ванной или водорастворимыми маркерами. Потом набираем ванную с пеной и пусть смывает их, наслаждаясь цветной водой и атмосферой хулиганства.

Утром не выспавшиеся малыши обычно капризничают, родители начинают нервничать, покрикивать на них. Утро испорчено для всей семьи! Что делать? Конечно, отвлечь любимое чадо простыми играми.

Недавно ребёнок познакомился с некоторыми геометрическими формами? Можно с ним по очереди называть все круглые предметы. Предложите найти среди окружающих предметов только красные. Не надо называть сразу несколько цветов: лучше сначала показать только один, например, красный, и потом несколько дней подряд искать красные предметы. И когда малыш будет безошибочно называть и показывать их, можно перейти к другому цвету. Точно так же можно отрабатывать у ребенка восприятие размера.

### **Играем в ванной комнате.**

Налейте в пластмассовое ведёрко воду и предложите малышу определить, сколько стаканов воды содержится в нём, переливая воду в другое ведёрко. А затем ковшиком перелить воду из полного ведра в пустое. В этой игре вы знакомите ребёнка с понятиями «полное-пустое», «много-мало» «половина», «на доньшке».

В ёмкость с водой опустите несколько лёгких резиновых шариков, столько же шариков ребенок держит в руках. Малыш бросает свои шарики, пытаясь попасть в шарики, плавающие в воде. Если всё получается, шарики вынимают из воды, если же нет, то и шарики малыша остаются в воде. Заканчивается игра, когда в ёмкости не останется ни одного шарика.

### **Играем на кухне.**

Известно, что значительную часть времени мамы проводят на кухне. Кухня – это отличная школа, где малыш приобретает полезные навыки и знания. Конечно, здесь требуются особые меры предосторожности. Если взрослые позаботятся о безопасности, то получат ещё один шанс приятно и с пользой провести время с детьми.

Раскрошенная скорлупа от варёных яиц, различные крупы послужат прекрасным материалом для детских аппликаций. На картон нанесите тонкий слой пластилина – это будет фон, а затем предложите малышу выложить узор или рисунок из крупы или из скорлупы.

Можно выкладывать на столе или листе бумаги причудливые узоры разных форм, размеров и цветов из макаронных изделий, попутно изучая цвета и формы.

Попробуйте вместе с ребенком приготовить необычный ужин: в названии блюд должен быть звук «с». Что можно приготовить? Суп, салат, сырники, морс. Можно придумать меню с названиями блюд, где встречаются другие звуки. Предложите малышу убрать или помыть посуду, в названии которой есть звук «ч» (чайник, чашки, звук «л» (ложки, тарелки, вилки) и т. д.

Предложите ребёнку заменить первый звук в словах, которые вы назовёте, звуком «щ» и произнести новое получившееся слово. Была тучка, получилась щучка; был кит, стал... щит; река... щека, венук... щенок, мель... щель.

Можно поискать слова на кухне. А вот и корзинка (мешочек, коробочка, в которую мы будем их складывать. Какие слова можно вынуть из борща? Салата? Плиты? Кухонного шкафа?

Угостите друг друга «вкусными» словами. Пусть малыш называет «вкусное» слово и «кладёт» его вам на ладошку, а затем вы ему, и так до тех пор, пока не «съедите» всё. Можно поиграть и в «солёные», «кислые», «горькие» слова.

Как одним словом назвать прибор, который режет овощи? Овощерезка. Варит кофе? Кофеварка. Выжимает сок? Соковыжималка. Мелет кофе? Кофемолка. Какой сок получается из яблок? Яблочный. Из слив? Сливовый. Из груш? Грушевый, и т. д. А затем наоборот: из чего получается апельсиновый сок?

### **Устройте лепку из солёного теста.**

Такое тесто готовится очень просто. Смешайте равные части соли, муки и воды в миске и размешайте, пока консистенция не станет пастообразной. При желании можно добавить пищевые красители. И начинайте лепить все, что угодно. В дальнейшем «произведения искусства» подсушивают при комнатной температуре либо в духовке, после чего раскрашивают гуашевыми красками, при желании покрывают лаком (с лаком работать лучше одному взрослому).

Еще малыши очень любят разглядывать разные комиксы. Почему бы, например, не придумать для них историю в картинках? Возьмите пачку старых гляцевых журналов и вырежьте из них яркие картинки: людей, животных и растений. Потом придумайте вместе с детьми сюжет сказки и наклейте картинки на большой лист ватмана. Если каких-то персонажей не хватило, можно их дорисовать. В общем, фантазируйте.

Покажите ребёнку кукольный спектакль или предложить ему показать спектакль вам, а лучше устроить совместное представление для других членов семьи.

Устройте необычное рисование пальчиками. Чтобы краска после занятия легче отмывалась от рук, смешайте гуашевые краски с зубной пастой.

**Эта игра поможет развить у вашего ребенка произвольное внимание, наблюдательность.**

Я знаю 5, 10, ... (цветов, животных,)

Вы предлагаете назвать ребёнку 5 цветов, которые ребёнок знает, животных, деревьев, и так далее.

Игра помогает ребёнку развивать память, мышление.

### **Разноцветное меню.**

Предложите составить ребёнку меню из продуктов одного цвета. Для начала решите, сколько продуктов будет входить в меню и какого цвета. Например, «Красное меню» из трех блюд: помидора, перца, свеклы.

Эта игра помогает развивать логическое мышление и воображение Ребенка, способствует сенсорному развитию – усвоению сенсорного эталона цвета.

## Угадай – ка!

Возьмите несколько предметов и внимательно рассмотрите их с ребенком. Завяжите ребенку глаза. Заверните один из предметов в платок и предложите ребенку на ощупь определить, что он держит в руках. А потом вы меняетесь и ваша очередь – отгадывать.

Игра способствует развитию тактильного восприятия, мышления и воображения ребенка.

### Что любит Огненный дракон?

Предложите ребенку представить, будто к вам в гости должен прийти сказочный герой. А гостей нужно обязательно угощать. Пусть малыш подумает, чем можно угостить сказочного героя. (например, дракону, наверное, нужно есть много перца, чтобы лучше полыхать огнем) .

Эта игра поможет вам развить логическое мышление ребенка и его воображение.

### Маленький Шерлок Холмс.

Поставьте перед ребенком 5 – 7 предметов. Предложите ему хорошо их рассмотреть и запомнить. Затем попросите его отвернуться или крепко закрыть глаза, а сами уберите один предмет. Теперь ребенок должен назвать исчезнувший предмет и описать его. Потом ваша очередь запоминать предметы.

Эта игра помогает развить память ребенка, внимание и мышление.

### Большой маленький.

Вы называете ребенку большой предмет, а ребенок – маленький.

Стол – столик, карман – карманчик, полка – полочка, ...

Играя в эту игру, вы работаете над грамматическим строем речи, учите образовывать существительные с уменьшительными суффиксами.

### Что как звучит?

Предложите ребенку послушать какой звук издает рвущаяся ткань, какой звук издает сминаемая бумага, шум пересыпаемого гороха и т. п. Затем попросите его отвернуться или крепко закрыть глаза, и пусть ребенок попробует различить их.

Игра тренирует слуховое восприятие и внимание ребенка.

**1. Игры с крупами.** У всех дома найдется несколько видов круп. Можно смешать различные крупы, рассказать ребенку какую-нибудь интересную историю. (Например, как ночью пробралась в шкаф, где хранятся крупы, мышка, прогрызла дырочки в пакетиках, и все крупы высыпались и смешались.) Это у кого как фантазия работает! Дать задание отделить крупы. Эта игра способствует развитию мелкой моторики, а так же займет на некоторое время вашего непоседливого ребенка, пока вы готовите обед.

**2. Игры с прищепками.** Вырезать из цветного картона силуэты – солнышко, ежик, облако, елочку. Для солнышка нужно желтые прищепки прицепить по кругу, облако – синие и т. д. Вариантов много разных. Также можно предложить ребенку посчитать прищепки. Эта игра также способствует развитию мелкой моторики.

**3. Макароны изделия.** Из них можно составлять различные узоры, делать поделки, нанизывать на нитку, как бусы. Благодаря такому виду деятельности развивается зрительное восприятие, мелкая моторика, чувство композиции.

**4. Бумага.** Из бумаги можно сложить различные фигуры, которые ребенок может использовать в

других каких-то играх; детям постарше можно предложить вырезывание различных фигурок, из которых можно сделать аппликацию. Малышам очень нравится рвать и мять бумагу. Для этого пригодятся салфетки разных цветов, из которых можно сделать так же аппликацию. Это все игры из подручных средств, которые имеются у каждого дома. С детьми нужно играть и в словесные игры – «Города» (расширяется словарный запас детей), «Назови три предмета» (при помощи этой игры дети учатся классифицировать предметы). Можно составлять небольшие рассказы на определенную тему, составлять рассказы по картинке (иллюстрации в книге).

**Время, потраченное на общение с ребенком, вознаграждает нас, взрослых, глубокой детской привязанностью!**

### ***10 советов для того, чтобы стать ближе к ребёнку***

- 1. Забудьте про телевизор: если Вы читаете, ребёнок тоже будет читать. Если Вы делаете упражнения, ребёнок тоже будет их делать. А если Вы только смотрите телевизор, ребёнок вырастет бездельником.*
- 2. Вы можете научить ребёнка всему. Ребёнок будет с удовольствием и старанием учиться тому, чему Вы с не меньшим старанием и удовольствием учите его. Учитесь вместе.*
- 3. Радуйтесь всему хорошему, что проявляется в ребёнке. Он станет таким, каков он есть. Никогда не оскорбляйте и не высмеивайте его.*
- 4. Поручите ребёнку ответственное дело, но не в качестве наказания или проявления Вашего контроля, а как необходимое для себя.*
- 5. Будьте вежливы с ребёнком. Когда вы учите ребёнка, как надо себя вести, возможные конфликты рассматривайте в виде упражнений вежливости, а не как открытие внутренней испорченности ребёнка.*
- 6. Показывайте, как гордитесь своим ребёнком, но не только его успехами, а и его усилиями, мыслями, делами и эмоциями.*
- 7. Подарите ребёнку свою любовь.*

