

Подвижные игры дома

Чем заняться во время карантина? Дети, лишённые уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплёскивать нерастроченные силы дома. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой, придумайте ему увлекательное занятие.

Домашний боулинг

Берем мяч 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 ребёнка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

Борьба сумо

Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов. Для экипировки потребуется: 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, тот победитель.

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 потребуется усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

Ручеёк

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеёк шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки (подушки) — это камушки. Ребёнку 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 ребёнка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрягается.

Поиск сокровищ

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

Паутина

В коридоре из атласной ленты или ниток (накрутив на ручки...) можно соорудить паутину и предложить своему чаду пройти через неё, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребёнок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов).

Мишень

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.

Автомобиль

Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достаётся 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.

Выше и выше

Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате или до подвешенного предмета. Чем не активное занятие во время самоизоляции! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.

Игрушка–хрюшка

Весёлая игра для малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома, проведённое на карантине. Подходит для детей от трёх 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 прохрюкать.

Дисотека

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребёнком. Как вариант: соревноваться в баттлах или импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.

Создание массажного детского коврика для ног



[Пройдите по ссылке – подробнее о создании массажных ковриков дома](#)