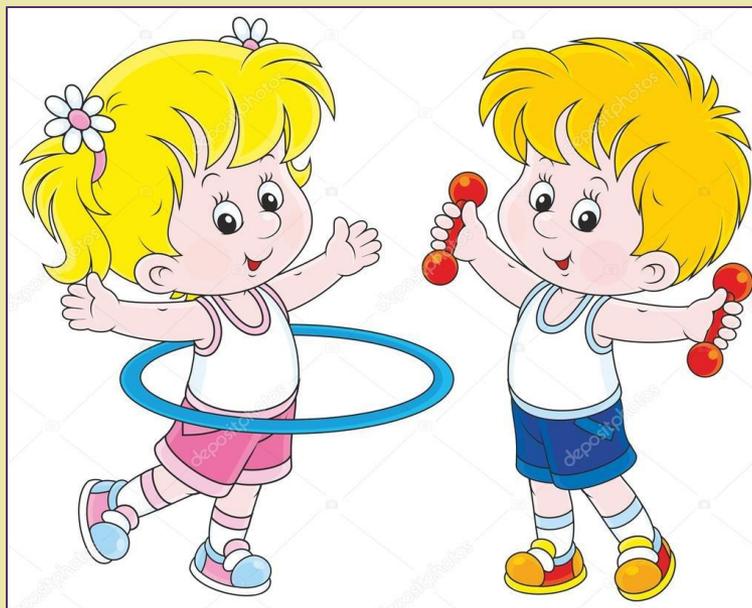


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОМА



Инструктор по физической
культуре ГБДОУ 120: Мясищева
Н.В.

Чем заняться во время карантина? Дети, лишённые уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплёскивать нерастроченные силы дома. Постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой. Совместная игра- это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребёнком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

Предлагаю вашему вниманию картотеку детских игр. Данные игры развивают координацию движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание, всесторонне развивают ребёнка, не требуют какого-то особенного оборудования и вызывают много радости.

Игра с прищепками

- Собери предметы (мягкие поролоновые шарики, пуговицы с ушком или шарики из скомканной бумаги) прищепками. Можно играть на скорость, кто быстрее. Игра развивает мелкую моторику, хватательные НАВЫКИ

Попади в цель

- Участники должны попасть в цель (коробку, детское ведёрко или корзинку) теннисным мячиком или мячиком из фольги или бумаги. Чем больше попаданий, тем больше баллов. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определённое время. Игра развивает глазомер, внимание.



Забиваем ГОЛЫ

- Верёвочкой обозначаем на ковре ворота. С некоторого удаления бросаем по воротам шарики от пинг-понга. Каждое попадание приносит очко.



Поиски «клада»

- Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать «сокровища». Спрячьте в квартире 6-10 вещей вместе с записками, в которых будут подсказки о следующем месте «клада». Если развивать мысль ребёнка более фантазийно, то можно нарисовать целую карту острова «сокровищ», и тогда занятость ребёнка часа на 2 обеспечена.
- Прячем в комнате «клад» (несколько предметов). Вернувшись в комнату должны отыскать пропажу. Можно дать подсказку, загадав загадку о том месте, где спрятан «клад»; комментировать действия искателей словами горячо- холодно.



Боулинг

- Расставляем на полу кегли (10 шт) или пустые пластиковые бутылочки (их можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой) и сбиваем их по очереди, постепенно увеличивая расстояние. Мяч используем, лучше из ПВХ-будет меньше шума. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли- чем точнее бросок, тем больше кеглей упадёт. Для большей заинтересованности ребёнка, придумайте призовой фонд.



Перебрось игрушки

- Если дома много мягких игрушек, можно сыграть в эту весёлую игру. Поделите ковёр пополам, положив в центре комнаты верёвочку. Распределите мягкие игрушки между вами и ребёнком поровну. По команде вы кидаете свои игрушки на территорию ребёнка, а он - на вашу. Задача: перебросить все мягкие игрушки на площадку другого игрока.



Догонялки с мячом

- В этой игре осалить ребёнка нужно не рукой, а мячиком (дома лучше использовать мягкий тряпичный мячик или мягкую игрушку).



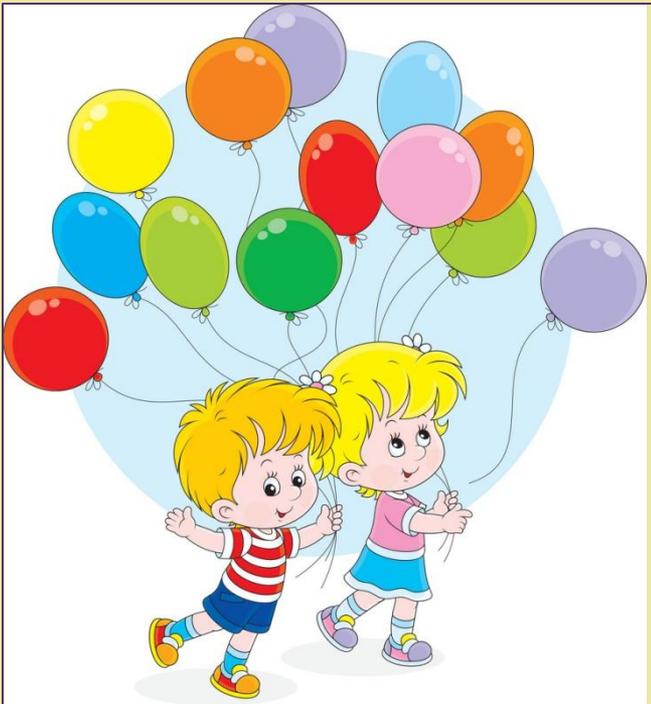
Игрушка - хрюшка

- Понадобится смешная плюшевая игрушка, например хрюшка или петушок, весёлая музыка и помощник, который будет останавливать и включать музыку. Под музыку перекидываем игрушку друг другу. Неожиданно музыка смолкает. Тот у кого в этот момент оказалась игрушка в руках - громко хрюкает или кукарекает. Игра формирует навык броска и ловли мяча, развивает ловкость.



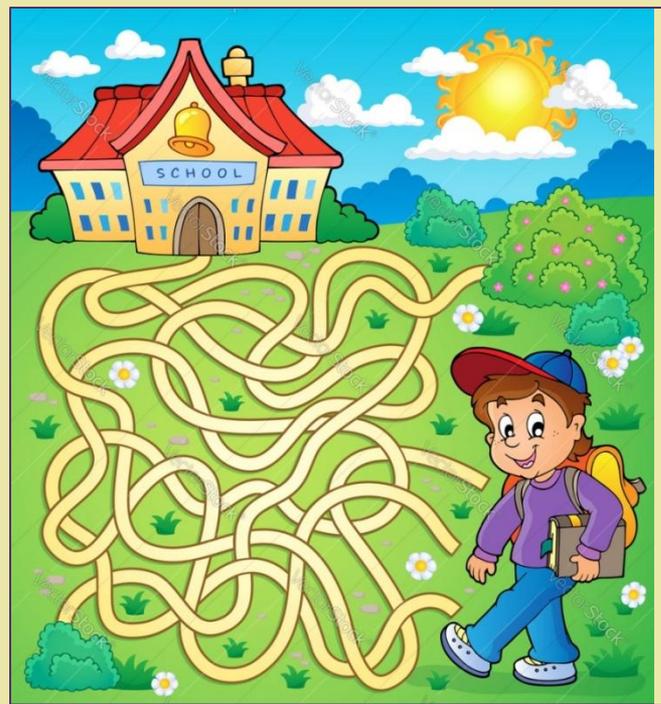
Гонка воздушных шариков

- Понадобятся воздушные шары по количеству участников, свободный пол. Цель игры: перевести шарики из одной части комнаты в другую. На шарики можно дуть, подталкивать ногами, локтями и т. д. Усложнить игру можно, добавив препятствия, которые нужно обойти, например, табуретки или тоннель в виде большой коробки через который нужно проползти.



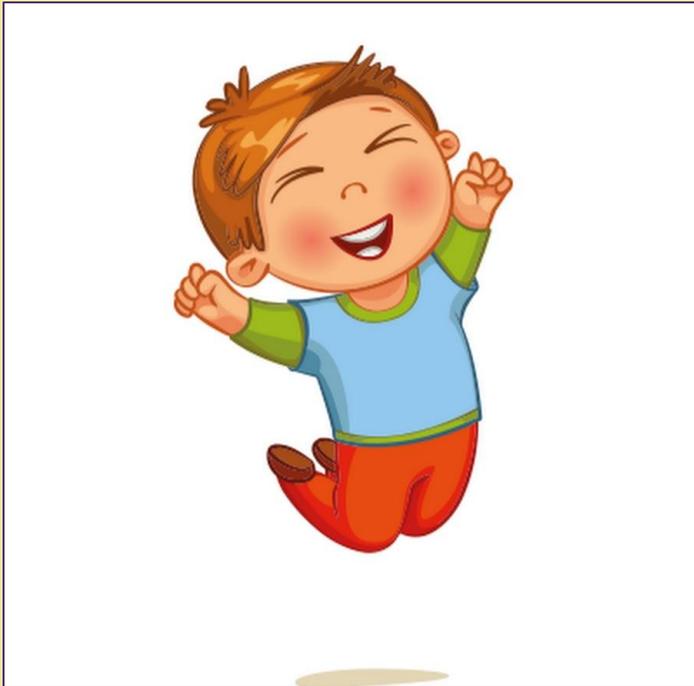
Лабиринт

- В коридоре из строительного крепа можно соорудить лабиринт и предложить ребёнку пройти через него, стараясь не касаться ленты.



Выше вверх

- Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Ставим на стене отметку, до которой ребёнок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом ещё и ещё. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребёнку. Только не забудьте одеть ему спортивную обувь.
- Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и опорно-двигательный аппарат ребёнка и улучшает психологическое самочувствие .



Съедобное - несъедобное

- Ведущий кидает мяч другим игрокам, называет при броске какую-нибудь еду или предмет. Игрок, которому ведущий бросает мяч, должен его поймать, если названо что-то съедобное, и отбросить, если назван несъедобный предмет.



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!