

# «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДОМА: 7 ИДЕЙ, КАК ЗАНЯТЬ ДЕТЕЙ НА КАРАНТИНЕ»

Одними мультиками тут не обойтись, ребенку нужно много двигаться — бегать, прыгать, играть в мяч. Чтобы направить неумемную детскую энергию в мирное русло, родителям нужно проявить фантазию и организовать им активные игры в домашних условиях.

## «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.

## «Ручеек»

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку 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 ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

## «Бег с фасолью»

Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо упасть 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). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и осанку.

## «Поиски 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».

## «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.

## «Катание с горок»

Кому-то покажется затея слишком экстремальной, но малыши ее воспримут на ура. Горку можно сделать с помощью

плотного картона, который приставлен к дивану, чтобы горка не прогнулась, снизу подложить подушки или свернутое в рулон большое одеяло.

### «Канатоходец»

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не отступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

**Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка 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. А для детей дошкольного возраста физическая активность особенно важна.**

**Сейчас приостановили работу спортивные секции, но, безусловно, нужно продолжать физическую подготовку детей во время карантина. Родители могут заниматься вместе со своими детьми, показывая им пример. Вместе заниматься физическими упражнениями веселее, да и взрослым не помешает разминка.**