

Рекомендации для родителей по организации двигательной активности в условиях режима самоизоляции

Больше всего во время режима самоизоляции детям не хватает двигательной активности.

Двигательная активность это биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Дома в условиях самоизоляции предлагаю с детьми организовать следующие виды двигательной активности: зарядка, игры малой подвижности, игры с использованием музыки.

Зарядка (*утренняя гимнастика*)

Продолжительность зарядки зависит от возраста детей.

2-3 года - 4-5 мин

3-4 года - 5-6 мин

4-5 лет - 6-8 мин

5-6 лет - 8-10 мин

6-7 - 10-12 мин

Важно выполнять упражнения вместе с детьми. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. для зарядки можно использовать простые знакомые всем упражнения:

наклоны головы, подъем прямых рук в стороны (в верх, наклоны, повороты туловища, приседания, махи ногами, прыжки на месте и многое другое.

Варианты зарядки для детей можно найти на детских youtube каналах:

https://m.youtube.com/watch?v=lXg_hcmBh-Y

Игры малой подвижности.

"Найти где спрятано"

Взрослый показывает ребенку игрушку которую будет прятать. Ребенок (*дети*) отворачивается, не подсматривает. Взрослый прячет игрушку. Ребенок ищет игрушку.

"Гномы и великаны"

При слове "великаны" все должны подняться на носки и поднять руки. При слове "гномы" все должны присесть руки опущены. Ведущий стремится запутать игроков, произнося ГНОМЫ показывает ВЕЛИКАНА и наоборот.

"Танцуй, замри"

Звучит веселая музыка ребенок (*дети*) танцует, музыка стихает ребенок замирает на месте.

"У жирафа пятна тятна"

Движения выполняются под музыкальное сопровождение

<https://m.youtube.com/watch?v=9qu2TwyuJII>

Игры высокой активности:

Мама проводит с малышом **практически все свое время**. Вы строите из кубиков башенки, читаете книжки, рисуете, но этого недостаточно. Крохе хочется бегать, прыгать, веселиться. Поиграй вместе с маленьким живчиком.

«Шустрое перышко» Поделите комнату на две части: одна половина твоя, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача малютки – выдуть перышко на мамину половину комнаты, твоя – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

«Футболисты» Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в две параллельные линии: одна – для мамы, другая – для малютки. Толкайте мячики ногами, обходя каждую игрушку. Победит тот, кто первым пройдет всю линейку.

«Догонялки» Поиграйте в автодогонялки. Задача каждого игрока состоит в том, чтобы его механический «конь» быстрее пересек всю комнату и приехал первым к противоположной стене. Одновременно с крохой разгоняйте машинки – и за ними вслед. Автомобиль остановился? Повторите гонку! Мама, на старт! Играем всей семьей Для малыша настоящий праздник, если родители решили порезвиться вместе с ним. Делайте это как можно чаще. Ведь так замечательно, когда собирается вся семья. Идей для забав – масса! А мы предлагаем самые интересные!

«Выбивалы» Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа

способен играть без усталости хоть целый день!

«Прятки» Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (*маму и маленького карапуза*).

«Папочка из страны зверушек» Как ни странно, но папы очень любят корчить рожицы и подражать разным животным. Не веришь? Представьте, что вы все попали в страну, где живут лишь маленькие обитатели леса. У папы в этой игре самая главная роль! Пусть он показывает карапузу, как ведут себя различные звери и птички. Малыш парит на руках у папы – так делает ласточка. Папа опустил на колени и накрыл малютку, как зонтик? Он – оберегающий своего детеныша медведь. Кроха катается на папиной спине? Папа – лошадка. Мама, подключайся! Изобрази обезьянку, безумно любящую своего шалунишку. Покачай его, непоседа будет в восторге!

«Мягкие качели» Приготовьте большой плед, уложите в него кроху и устройте ему качели. Качайте его: сперва легонько, потом сильнее.

Или попробуйте поиграть более **активно**. Например, делайте вид, что переворачиваете маленький гамак (только осторожно, а ребенок должен стараться не выпасть. А если попробовать подбрасывать цепкого малыша вверх? Делайте это аккуратно.

«Попрыгунчики» Помнишь, как во дворе и в школе на переменках ты играла в резиночку? Первый уровень, потом второй, третий. Четвертый – это уже высший пилотаж. Научи и своего кроху этой замечательной игре. Держите с папой ногами резинку сначала на **самом низком уровне**. Малыш

не сможет сразу выполнять сложные прыжки, но простые перешагивания и перепрыгивания ему вполне под силу. Попрыгунчик устал? Пришло время и **родителям** продемонстрировать свое мастерство!

«Волшебная дорожка». Приготовьте несколько небольших ковриков или просто вырежьте из бумаги различные картинки. Девочкам будет интересно *«порхать»*, как бабочки, с ромашки на ромашку, мальчикам – *«перелетать»* с планеты на планету. Разложи изображения по комнате на небольшом расстоянии друг от друга. Пусть малыши перепрыгивают с одного на другой! Раскладывайте ромашки и планеты каждый раз по-новому.

«Пузыри».

Все детки любят играть с пузырями. Позволь малышам просто порезвиться, хватая мыльные шарики. Можно выдувать маленькие – кто какой поймает? Или постарайся сделать один большой пузырь. Кто быстрее достанет?

«Поскакали!» Скакалка – один из самых любимых детками атрибутов игры. Пусть двое малышей попробуют синхронно ее крутить. Или поиграйте в *«Рыбака и рыбку»*. Ты, наклонившись, кружишься со скакалкой в руке на месте, а детки пытаются ее перепрыгнуть. Чьих ножек она коснулась, тот и пойман. Победит тот, кто лучше всех прыгает.

«Задорные колобки» Детишки охотно покачаются по полу. Конечно, лучше, если он устелен мягким ковром или одеялами. Сначала пусть переворачиваются с боку на бок. Это вовсе не сложно! Как только они освоят простые перевороты, могут попробовать кувырнуться вперед через голову. Получилось? Отлично! Нет? Пусть малыши опять сделают это через бочок. А теперь посоревнуйтесь, но уже кто быстрее перекатится от одного края ковра до другого.

«Формула 1» Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате *«тоннель»* из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше ты найдешь подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложи крохам представить, что они – машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять *«кругов»*. Во время гонок можно включить музыку – будет очень весело!

«Перелетные птички, летим!» Попросите малышей представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу *«полетели!»* малыши, подняв ручки-крылья в стороны, *«вылетают»* из гнезда и бегают по комнате. После слова *«дождь»* возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды.