

## **Консультация для родителей**

### **«Как развлечь ребенка во время самоизоляции»**

Уважаемые родители, во время вынужденной самоизоляции взрослые и дети находятся дома.

Во время самоизоляции главное не нарушать режим дня. Ограничить детям время проведения с гаджетами.

Чем же занять дошкольников в карантинный период?

Можно поиграть с детьми в подвижные игры. Возникает вопрос, как в условиях квартиры можно поиграть в такие игры. Игры бывают разные. Даже в небольшой комнате можно размяться и поиграть в игру.

Предлагаю вашему вниманию несколько подвижных игр для детей среднего возраста, которые помогут Вам интересно провести время во время карантина.

#### **1. Игра «Прокати мяч»**

**Цель:** учить отталкивать мяч двумя руками, придавать ему нужное направление; побуждать к самостоятельным действиям.

##### **Ход игры**

Взрослый предлагает взять ребенку мяч и прокатить его по дорожке. Показывает, как надо оттолкнуть мяч.

#### **2 Игра малой подвижности «Катится колобок»**

**Цель:** развивать крупные мышцы туловища.

##### **Ход игры**

Ребенок изображает колобка: он ложится на ковёр, выпрямляет ноги, руки и катится сначала в одну сторону, затем в другую. Вначале взрослый помогает ребёнку, как бы переворачивая его, приговаривая: «Вот и покатился колобок. Катится, катится, не догнать его».

#### **3. Игра малой подвижности «Шалтай-болтай»**

**Цель:** выполнять действия согласно тексту.

##### **Ход игры**

Дети стоят в расслабленной позе, руки свободно свисают. Под текст, который произносит взрослый поворачивают корпус вправо- влево (руки должны болтаться свободно, как у тряпечной куклы). Взрослый:

Шалтай-болтай,

Шалтай- болтай

Сидел на стене.

Свалился во сне.

Дети расслабленно опускаются на пол.

Игру можно проводить с одним ребенком или с подгруппой детей.

#### **4. Игра малой подвижности «Кто пройдет тише?»**

**Цель:** учить ходить в одном направлении; умение реагировать на сигнал.

##### **Ход игры**

Дети идут в свободном построении в одном направлении. Неожиданно взрослый предлагает им тихо-тихо идти на носочках. Сам он также идет тихо-тихо, показывая образец ходьбы детям. Затем взрослый может дать сигнал: «А теперь зашагали быстро-быстро». Взрослый и дети меняют скорость ходьбы. Так игра повторяется несколько раз.

Игру можно проводить с одним ребенком или с подгруппой детей.

#### **5. Игра. «Мы топаем ногами»**

**Цель:** выполнять действия согласно тексту.

**Ход игры.** Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Взрослый вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая детям возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают руки друг другу, образуя круг. Далее они продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются. Затем игра повторяется.

Игру можно проводить с одним ребенком или с подгруппой детей.

#### **6. Игра «Мы погреемся немножко»**

**Цель:** выполнять действия согласно тексту.

##### **Ход игры.**

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши.)

Мы погреемся немножко,

Мы попрыгаем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг (Выполняют прыжки на двух ногах.)

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги.)

Игру можно проводить с одним ребенком или с подгруппой детей.

### **7. Игра «По ровненькой дорожке.»**

**Цель:** Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.

**Ход игры:** Дети сидят на стульях, взрослый предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Взрослый говорит «по ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов взрослый произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

Правила:

1. Движения должны соответствовать тексту.
2. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».
3. Убегать домой только после слов «там мы живем».

Игру можно проводить с одним ребенком или с подгруппой детей.

### **8. Игра «Поймай мяч»**

**Цель.** Учить ловить и бросать мяч.

**Ход игры.** Напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай. Упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно. Чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша.

Указания к проведению. По мере овладения навыками ловли и бросания, расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать.

### **9. Игра «Сбей кеглю»**

**Цель.** Развивать глазомер.

**Ход игры.**

На полу отмечают линию или кладут веревочку. На расстоянии 1 -1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см).

Ребенок подходит к обозначенному месту, берёт в руки лежащие рядом мячи и катит их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их. Игру можно повторить.

### **10. Игра «По тропинки»**

На полу на расстоянии 25 - 30 см друг от друга кладут две веревки, шнура длиной 2,5-3 м. Взрослый говорит детям, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Ребенок медленно идет по тропинке туда и обратно.

Указания к проведению. Ребенок должен идти осторожно, стараться не наступать на линии. Ширину и длину тропинки взрослый может увеличить или уменьшить в зависимости от возможностей ребенка.