

Чем заняться дома на карантине с детьми?

Разложить части от цветной пирамидки по полу в зоне видимости и попросить принести их по очереди (назвать нужный цвет). Ребенок много двигается, присаживается, ползает. Части пирамидки заменяются на другие игрушки.

Прятки. Взять **большую игрушку**, спрятать, а потом с ребенком искать, нарочно открывать все коробки, поднимать подушки и заглядывать под стол. Через некоторое время он сам так же будет искать.

Играем в **мяч**. Можно использовать кубик, если есть мягкий кубик и ребенку его проще ловить, потому что он легкий и крупный. Он очень радуется когда получается словить и с удовольствием бросает его по комнате.

Интересные игры с мячом

Веселый мячик

Игра развивает у детей ловкость и координацию. Мама усаживает ребенка и садится сама на расстоянии от него (приблизительно 500см). Ноги у обоих игроков должны находиться врозь. Двумя руками мама катит мячик в сторону ребенка. Ребенок ножками (или ручками) ловит мяч и отправляет его по полу в сторону мамы. Упражнение можно делать стоя. Задача такая же. Постепенно расстояние между игроками можно увеличивать.

Прокатывание мяча через ворота

Привлекаем к работе папу. Он должен изготовить небольшие ворота. На виду у ребенка, папа прокатывает мяч сквозь ворота в сторону малыша. Чадо заинтересовано попытается повторить папин фокус. Вот тут и начинается самое интересное. Мужчины начинают соревноваться, усложняя постепенно задания. Можно пытаться прокатывать мяч в ворота под дугой и с большего расстояния. Мячик можно закатывать в ворота обеими руками.

Ловкий вратарь

Мама бросает маленький, легкий мяч ребенку. Он должен постараться его поймать. Затем он бросает мяч маме. Расстояние между игроками постепенно увеличивается от 70 см до метра.

Сбитая кегля

Мама устанавливает кеглю, а ребенок пытается мячом ее сбить. Расстояние увеличивается от 50 см до метра.

Прыг – скок

Ребенок бросает мяч в пол и старается его поймать. Упражнение повторяется три-пять раз.

«Мяч в домике»

Поставьте посередине комнаты стул. Сядьте недалеко от него. Покажите ребенку как направить мяч, чтобы он прокатился под ножками стула. Пусть малыш попробует сделать это самостоятельно.

«Препятствия» Расставьте в комнате предметы – кегли, кубики – на таком расстоянии, чтобы мяч мог легко прокатиться между ними. Покажите ребенку, как нужно аккуратно катить мяч, чтобы ничего не сбить и не задеть.

Можно раздать детям различные задания. Кто-то пусть кидает мяч и ловит его, кто-то бьет мячик об пол, третий кидает мяч о стену, четвертый перекладывает его из одной руки в другую за спиной. Радость и смех обеспечены.

Сбей мяч.

Положите большой мяч на стул. По сигналу «Сбей мяч» игрок должен бросать в большой мячик маленький. Стоять при этом он должен на расстоянии полтора-два метра от стула.

Нужно иметь в виду, что дети не могут долго сохранять внимание и быстро утомляются, поэтому им надо давать меньше повторений каждого упражнения и чаще их разнообразить.

1. Сесть на пол, вытянуть ноги, в руки взять мяч и положить его на бедро вплотную к животу. Не сгибая ноги, прокатить мяч двумя руками до ступней и обратно. Во время наклона делать выдох, в исходном положении — вдох.

2. Сесть на пол, вытянуть ноги и положить мяч на голеностопные суставы. Опереться руками о пол сзади и поднять прямые ноги так, чтобы мяч прокатился по ним до живота.

Упражнение можно усложнить, поставив руки на пояс.

3. Сесть на пол, рядом положить мяч. Не наклоняя туловища и не сгибая ноги, обвести руками вокруг себя мяч, вначале по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Обводя мяч за спиной, нужно делать вдох, а выдох, когда мяч находится впереди.

4. Лечь на живот и поднять прямые руки вверх на ширину плеч, опереть ладони на пол, а между ними положить мяч.

Оторвав руки от пола, сделать хлопок ладонями над мячом, после чего вернуться в исходное положение.

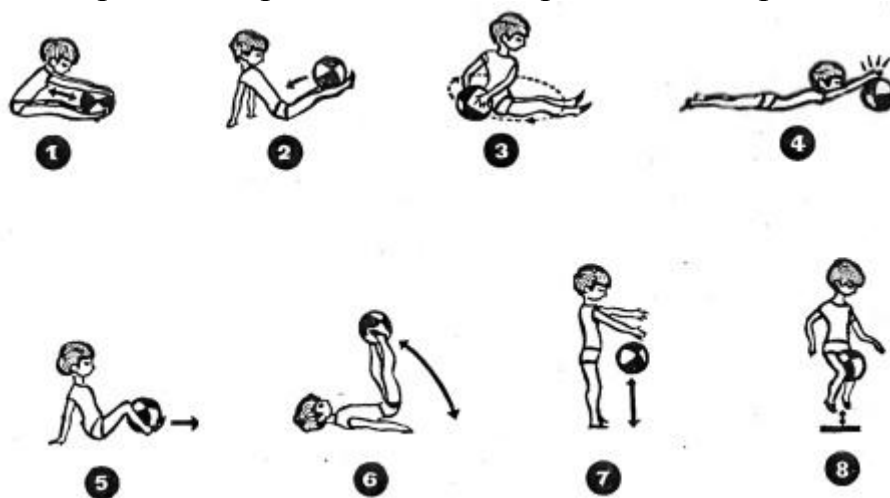
В дальнейшем можно увеличивать количество хлопков, а также размер мяча. Во время хлопка руками делать вдох, в исходном положении — выдох.

5. Сесть на пол, между ступнями зажать мяч и опереться руками сзади о пол. Сгибая и разгибая ноги и переставляя руки, продвигаться вперед до заранее отмеченной черты, затем, продвигаясь спиной вперед, вернуться в исходное положение.

6. Лечь на спину, руки вдоль туловища, мяч зажать между ступнями. Поднять прямые ноги с мячом до вертикального положения, затем медленно опустить их в исходное положение. Поднимая ноги, делать выдох, а в исходном положении — вдох.

7. Взять в руки мяч и бросить его так, чтобы он ударился об пол около ног. После отскока поймать мяч двумя руками. Изменяя силу удара мяча об пол, поймать мяч на уровне пояса, затем на уровне груди и выше головы.

8. Зажать мяч между коленями и проделать с ним прыжки вверх на месте, затем прыжки с продвижением вперед, влево, вправо и назад.



Игры с мыльными пузырями

Не дай упасть

Дети стараются делать все возможное, чтобы мыльные пузыри как можно дольше не падали на землю.

Надуй больше.

Дети по очереди надувают как можно больше мыльных шариков и считают их. Выигрывает тот, кто больше всего их выдул.

Лови по команде

Дети «ловят» пузыри только по специальной команде: на корточках, на одной ноге, одной рукой, на цыпочках, только головой, пальцем и т.д.

Жонглирование

С помощью проволочных колец можно попробовать жонглировать мыльными пузырями.