**Чем эффективно занять ребенка на период самоизоляции.**

Рекомендации инструктора по физической культуре по укреплению здоровья детей.

    Долг родителей – укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

     В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазанье, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т.п.), естественные силы природы (солнце, воздух, вода).

  Для проведения спортивных игр с детьми дома не всегда имеется необходимое оборудование или инвентарь. Но это и не так важно. При желании можно организовать спортивный досуг, имея под рукой подручные материалы и желание родителей. Предлагаем Вашему вниманию игры гимнастического характера, которые займут немного места и принесут пользу и удовольствие родителям и детям. Благодаря этим играм развивается равновесие, ловкость, координация движений.

**Дерево.** Попытаться изобразить дерево: встать на одну ногу, а другой упереться в колено, руками изобразить ветки. Кто дольше простоит взрослый или ребенок. (примерно с 4 лет).

**Змея.** Ребенок показывает, как ползет змея, пролезая под стульями, столами.

**Лифт.** Сидя на полу, прямыми ногами поднимать все подвернувшиеся предметы (игрушки, карандаши, пластиковые бутылки и др.)

**Ловля ящерицы.** Взрослый или ребенок тянет за собой кусок веревки, а его напарник старается наступить на нее, поймать ящерицу.

**Бег с препятствиями.**  Различные предметы положить на пол и предложить ребенку перешагивать через них, для детей постарше можно усложнить задание: перепрыгивать через предметы, или положить на голову небольшую книгу или подушку и с ней перешагивать через игрушки.

**Подъемная платформа.** Сидя на полу, предложите ребенку поднимать на платформе его любимые игрушки. Положить ему на живот игрушку, оторвать тело от пола, если у ребенка достаточная физическая подготовка, можно ноги немного приподнять, поставить на скамейку.

**Кенгуру.** Предложите ребенку попрыгать с мячом или воздушным шаром, зажатым между коленей ребенка.

**Бег за тенью.** Ребенок идет следом за взрослым и повторяет все движения, которые выполняет родитель, изображая его тень. Потом они меняются местами. Желательно придумывать движения посмешнее.

**Волнение на море.** Взрослый и ребенок садятся на пол лицом друг к другу и берутся за руки. Попеременно наклоняются вперед-назад и в стороны.

**Железная дорога.**Кто-либо, ребенок или взрослый идут по квартире, держась за одну палку, вокруг мебели, изображают поезд.

**Жонглер.** Кто дольше продержит воздушный шар или надувной мяч на лбу или на носу.

**Попади в медведя.** Если дома есть мягкий мяч-липучка, то можно попасть им в мишень. Кто заработает больше очков, тот выигрывает.

**Тачка.** Ребенок ложится на пол, на живот взрослый берет его за ноги и идет с ним по квартире. Будьте осторожны, чтобы ребенок не ударился носом.

**Гнезда аиста.** Походить по коробкам, перешагивая через их бортики.

**Тропинка.**Выложить из листов бумаги тропинку, по которой пойдет ребенок, надо наступить на каждый листок.

**Мяч.** Покатать мяч друг другу. Чем старше ребенок, тем больше расстояние, можно предложить закатить мяч на какой-то предмет, либо прокатить его в воротики.

**Мост.** Взрослые изображает мост, а ребенок пароход, который плывет под мостом.

**Тушканчик.** Прыгать различными способами через предметы.

      Наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО**

**ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**«Дружно по дорожке»**

*Ивентарь:*цветной шнур, веревка или скакалка длиной 1,5-2 м.

На полу комнаты цветным шнуром, веревкой или скакалкой обозначается линия. Мама с ребенком становятся друг за другом в начале линии. Мама предлагает малышу «погулять по дорожке» При этом она произносит следующий текст:

Дружно по дорожке,

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два –

Шагают наши ножки.

По кочкам, по камешкам

По кочкам, по камешкам…

В ямку – бух!

Ребенок двигается вслед за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку - бух» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда мама скажет «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ногши.

**«За мамой»**

*Инвентарь:*кукла, одетая для прогулки (шапочка, пальто, ботинки), или машинка на веревочке.

Ребенок становится на ковре рядом с мамой. В руках у мамы кукла или машинка. Мама говорит малышу «Я иду с куклой (машинкой) на прогулку. Пойдем со мной!» После этих слов мама начинает движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с ней. Через 15-20 секунд мама останавливается, поворачивается лицом к малышу и произносит: «Кула (машинка) устала, пора отдыхать». Затем мама кладет куклу (веревочку от машинки) на коврик, вместе с ребенком присаживается на корточки, складывают руки под щекой – «засыпают». Через 10-15 секунд мама вновь приглашает ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

**«Самолеты»**

*Инвентарь:*цветной шнур или веревка 2-3 метра.

На полу комнаты шнуром или веревкой выкладывают круг – это аэродром. Мама мобъясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолеты. Затем она произносит:

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несуться,

Но друг с другом не сталкнуться

***Самолетики, которых изображают ребенок и мама, расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд мама говорит:***

Вдруг летит большая туча,

Стало все темно вокруг.

Самолетики – свой круг!

После этих слов мама и малыш бегут по кругу – «самолетики садятся на аэродром»

**«Котик к речке подошел»**

Мама и ребенок берутся за руки, образуя небольшой кружок. Мама читает стихотворение, показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребенок

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел,

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

Гошок каши он нашел,

Горшок каши там нашел,

*Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.*

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

*Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.*

Пироги в печи пекутся,

*Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.*

Они в руки не даются

*Выпрямляются, прячут руки за спину.*

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТ (4-5 ЛЕТ)***

**«Пилоты»**

*Инвентарь:*2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.

Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скомандует «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

**Чего не стало**

*Инвентарь:*10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т. п.)

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т. п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

**«Веселые мячи»**

*Инвентарь:* 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый

Прыгает и скачет

Я ладонью бью его,

Мячик мой не плачет!

Вверх подброшу мячик,

А потом поймаю.

Сможешь это повторить? –

Я сейчас не знаю.

И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

*Примечания:*

*1)*Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

*2)*По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

**«Прыгает – не прыгает»**

*Инвентарь:*картинки (10\*10см) с изображением зверей, птиц и предметов.

Мама и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Мама называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если она называет то, что прыгает (например лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев.. Объяснив ребенку правила игры, мама начинает произносить названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки.

Кенгуру *Ребенок подпрыгивает*

Мяч *Ребенок подпрыгивает*

Заяц *Ребенок подпрыгивает*

Медведь *Ребенок приседает*

Стол *Ребенок приседает*

Воробей *Ребенок подпрыгивает*

Телевизор *Ребенок приседает*

Лягушка *Ребенок подпрыгивает*

Дерево *Ребенок приседает*

Обезьянка *Ребенок подпрыгивает*

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ***

***СТАРШЕЙ ГРУППЫ***

**«Сделай фигуру»**

*Инвентарь:*записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр.

Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движении. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

**«Кто самый ловкий»**

*Инвентарь:* 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см)

На одной стороне комнаты становятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

*Примечания.*

1)  Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя.

2)  Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры.

3)  Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

**«Завернись в ленту»**

*Инвентарь:*лента длинной 4-6 м.

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу, и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

**«Удочка»**

*Инвентарь:* Веревка длинной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Мама встает в центре комнаты, в руках у нее веревка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м. от мамы становится ребенок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

*Примечания:*

*1)*Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги.

*2)*Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.

*3)*На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ***

***ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ 6-7 ЛЕТ)***

**«Четыре стихии»**

*Инвентарь:* пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

*Примечания:*

*1)*Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

*2)*Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями. (и наоборот).

*3)*По мере овладения правилами игры первый водф\ящий выбирается по считалки.

**«Перепрыгни и пролезь»**

*Инвентарь:*2 скакалки, 2 малых обруча диаметром 50 см, кусочек мела или «липучка» длиной 1,5-2 м.

На краю комнаты мелом или «липучкой» обозначается линия старта, за которой на расстоянии 90-100 см становятся мама и ребенок. Напротив каждого на расстоянии 1 м от линии, перпендикулярно к ней, кладется по скакалке, вытянутой во всю длину. Далее, через 80-100 см кладется по обручу. По команде мамы «Раз, два, три, беги!» игроки быстро подбегают к своим скакалкам, прыжками на двух ногах с продвижением вперед преодолевают расстояние, равное их длине, добегают до обручей, поднимают их вверх, пролезают в обручи, кладут их на место, бегом вдоль скакалок возвращаются обратно к линии старта. Побеждает тот, кто быстрее пересечет линию.

*Примечание:*Вместо скакалкимежду линией старта и обручем можноразложить другие препятствия: кружки для перепрыгивания, дуги для подлезания, кубики для оббегания и т. п.

**«У Меланьи, у старушки»**

Мама и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Мама читает стихотворения и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней:

У Меланьи, у старушки *«Завязывают платочек» под подбородком*

Жили в маленькой избушке

*Складывают руки «домиком» над головой.*

Пять сыновей и пять дочерей

*Показывают правую ладошку с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменой рук.*

И все без бровей *Закрывают брови ладонями обеих рук.*

Вот с такими носами

*Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую.*

Вот с такими усами

*Сложенные вместе пальцы обеих рук помещают под носом, затем руки разводят в стороны.*

Вот с такими ушами

*Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей.*

И все с бо-ро-дой.

*Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же - левой рукой.*

Они не пили, не ели

*Подносят ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой*.

Друг на друга смотрели

*Выполняют полунаклон вперед, руки вперед – в стороны.*

И разом делали, как я.

*Мама показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно точнее.*

*Примечания:*По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок*.*При следующем повторении игры водящего выбирают по считалке.

**«Запрещенное движение»**

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м. Мама произносит слова:

Чтобы всем нам закаляться,

Чтобы нам не захворать,

Нужно делать всем зарядку

И движенья выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

Упражненья выполняйте!

После этого мама начинает выполнять разные движении, ребенок должен их повторять. Но одно из движений - «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

*Примечания:*

1)  По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.

2)  При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку. Например сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.

3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.