



Консультация для родителей

«ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ДОМА»

Подготовила
руководитель физического воспитания
ГУО «Ясли-сад №40 г. Мозыря»,
Лепина О.А.

Когда за окном сильный мороз или бушует непогода, встает вопрос, чем занять ребенка дома? На улице долго не погуляешь, а то и вовсе нос не высунешь. Можно, конечно рисовать, раскрашивать, книжки читать, в игрушки поиграть, конструкторы пособирать, с куклами побеседовать. Но это довольно статичные занятия.

Для детей очень полезно выплеснуть накопившуюся энергию, для этого предложите им занятия гимнастикой игрового характера. Родителям тоже на пользу, если они выполняют несколько упражнений и проведут время с детьми. Для игр, которые мы вам предлагаем не надо много места, неважно, какие спортивные результаты достигнет ваш ребенок, а весь необходимый материал есть в каждом доме. Доставьте удовольствие и детям, и себе.

Благодаря таким играм развивается равновесие, ловкость, координация движений.

Дерево

Попытаться изобразить дерево: встать на одну ногу, а другой опереться 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 посмешней. Потом они меняются местами.

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 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.

Мост

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

Тушканчик

Прыгать различными способами через предметы.

В процессе таких упражнений вы сами увидите, что больше любит ваш ребенок, какие упражнения доставят ему удовольствие, а какие можно

усложнить или придумать новые. Теперь, надеемся, проблема: чем занять ребенка дома - не стоит так остро.

Литература:

- 1, Ковалько В.И. Светофорная азбука подвижных игр.- Мн.;2006.
- 2.ШебекоВ.Д. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - Мн.1998
- 3.Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.А. Шишкина. – Мозырь: Белый Ветер, 2015, 2016.
4. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей/ практическое пособие для педагогов/ составитель Н.А.Кирченко.- Мозырь: Белый ветер, 201