**Консультация для родителей**

**Чем занять ребенка во время самоизоляции? Несколько советов родителям**

Подготовила воспитатель - Титова О.В.

**С 31 марта на территории Ленинградской области, как и ряда других российских регионов, введен**[**режим самоизоляции**](https://53news.ru/novosti/55847-v-novgorodskoj-oblasti-vvoditsya-rezhim-samoizolyatsii.html)**из-за распространения коронавируса.**

**Особенно трудно в сложившейся ситуации детям и их родителям. Дети привыкли находиться в детском саду, посещать различные кружки и секции, гулять... Чем же занять их теперь, когда приходится проводить целый день дома?**

**Не обязательно играть на приставке, планшете или компьютере. Сегодня существует множество настольных игр. Большинство из них не только увлекательны, но и познавательны.**

**Многие взрослые помнят, как в детстве они строили дома шалаши из подушек, одеял и всего того, что есть под рукой. Почему бы не вспомнить детство и не построить такой импровизированный шалаш, но уже со своими детьми?**

**Вечером для детей можно устроить вечерний театр теней. Для этого нужно будет дождаться наступления темноты, выключить в комнате свет и взять фонарик. В свете фонаря руками можно показывать различные фигурки.**

**Порадуйте детей чем-нибудь вкусным. Некоторые рецепты настолько просты, что к их приготовлению можно привлечь даже детей младшего возраста. Например, можно сделать песочное печенье. Мама приготовит тесто, а дети с помощью специальных форм для выпечки могут вырезать из него фигурки.**

**Сейчас на видео хостинге YouTube появляется множество познавательных мультфильмов для детей. Почему бы не показать какой-то из них своему ребенку? Во время просмотра малыш будет выполнять различные задания, открывать для себя что-то новое и, тем самым, дома продолжится образовательный процесс.**

**Не забудьте и про другие развлечения. Это могут быть спортивные эстафеты. Для их проведения вам понадобятся мяч, скакалка, обруч. Составьте ряд заданий, которые должен будет выполнять ребенок, и заранее позаботьтесь о вознаграждении за их выполнение. Благодаря таким эстафетам, дети будут физически развиваться, даже не выходя на улицу.**

**Почему бы не провести дома свою «Минуту славы»? Предложите детям придумать творческий номер, в котором они смогут проявить свои таланты. Приготовьте карточки с оценками и после выступления объявите баллы. И не забудьте про призы.**

**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**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ 6 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 скакалки между линией старта и обручем можно разложить 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**