

Физические игры дома

или чем занять ребёнка на карантине...

Карантин — непростое время и для детей, и для взрослых. С одной стороны, времени для себя прибавилось — можно прочесть давно забытые на книжных полках томики классики, пройти хорошую игру или выучить новый язык. Но детям трудно усидеть на одном месте дольше десяти минут, а мультики не стоит смотреть целый день напролёт.



Если во время праздников и выходных можно погулять, куда-то сходить, пригласить других детей в гости, то во время карантина сидеть дома.

Итак, чем можно развлечь ребёнка на карантине? Вот небольшой список, чем можно развлечь ребёнка предлагаю начать с физических нагрузок, так как детям крайне важно набегаться и напрыгаться, а в условиях домашнего карантина это проблематично.

- **КЛАССИКИ В ДОМАШНЕМ ВАРИАНТЕ**

При помощи бумаги и скотча на полу «нарисуйте» классики и поиграйте



- **СДЕЛАЙТЕ ПОЛОСУ ПРЕПЯТСТВИЙ**

(Натяните верёвки, через одни ребёнок пусть перешагивает/перепрыгивает, а через другие проползает, пусть пройдёт «змейкой» между башнями из кубиков и т.д.)

- **ИГРА «РЕЗИНОЧКИ»**

- Если соседи лояльные, либо Вы живёте на первом этаже или в частном доме – можно поиграть в «резиночки».
- Помните эту игру из детства?
-

- **ИГРА «ПРЯТКИ»**

Поиграйте в прятки, а если площадь помещения и обстановка позволяет – то и в жмурки

- **БОЙ ПОДУШКАМИ**

Устройте шуточный бой подушками, установив свои правила

- **ДОМАШНИЙ БОУЛИНГ**

- Организуйте боулинг! У нас есть игрушечный набор, но если его нет – то кегли можно
- заменить башнями из кубиков, баночками из под шампуня и использовать обычный мячик



- **УСТРОЙТЕ ТУРНИР! МАМА, ПАПА, СЫН! ИЛИ ДОЧЬ.**

Кто за минуту больше раз подпрыгнет, а кто больше присядет/отожмётся и т.д. Записывайте результаты в таблицу, а на следующий день улучшайте их.

P.s. не старайтесь уж во всю силу, дайте ребёнку возможность победить в большинстве состязаний



- **РАЗУЧИТЕ НОВЫЙ ТАНЕЦ**

- **ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ.**

Подойдут больше тем, у кого несколько детей (чтоб был соревновательный эффект), но для разнообразия можно устроить и для одного ребёнка

- **ПОХОД ДОМА**

Забраться в игровую палатку. Что может быть более подходящим для карантина, чем палатка? Конечно, для защиты от заразы она не подходит, но отлично справится с тем, чтобы дать ребёнку немного личного пространства. Когда все дома, просто необходимо иногда уединиться в собственном укромном уголке.



- **ПРИНЯТЬ УСПОКАИВАЮЩУЮ ВАННУ С ИГРУШКАМИ**

Успокоиться и забыть о временных трудностях малышу поможет тёплая ванна с особыми резиновыми игрушками. При взаимодействии с тёплой водой пятна на игрушках исчезают! Такие резиновые фигурки не только помогут весело провести время в ванной, но и приучат к гигиене, что очень важно в эти непростые времена.

А если ребёнку не по душе резиновые игрушки, всегда есть очень технологичная альтернатива — например, можно будет устроить рыбалку или просто понаблюдать за движениями рыбок.



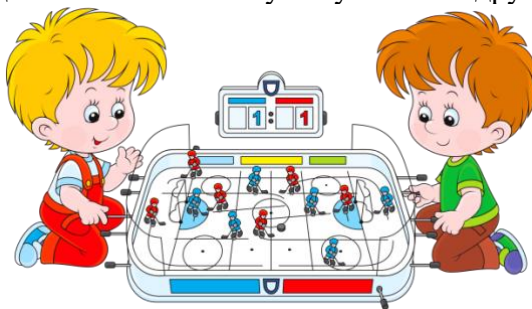
- **ОТКРЫТЬ В СЕБЕ ТВОРЦА**, раскрасив набор-раскраску или собрав деревянную модель.

Кто знает — может, в ребёнке сидит будущий художник или инженер? Попробовать выяснить это нетрудно — достаточно вручить малышу один из таких полезных наборов и наблюдать за полётом фантазии. Такие яркие модельки станут настоящим украшением детской комнаты и помогут раскрыть творческий потенциал.



- **ПОИГРАТЬ В НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ:**

Настольные игры способны творить чудеса — они собирают семьи за одним столом, даже если родители заняты работой, а ребёнку интереснее играть в игры на телефоне. Ну кто откажется от того, чтобы проверить свою удачливость и с азартом сыграть партию-другую? К тому же, настольные игры способны развивать логические способности, стратегию и тактику, а развивающие настолки для малышей помогут научиться и другим полезным навыкам.



КАРАНТИН — ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ИЗУЧЕНИЯ ПОЛЕЗНЫХ НАВЫКОВ И ПРОВЕДЕНИЯ ВРЕМЕНИ С СЕМЬЁЙ. РАСПОРЯДИТЕСЬ ЭТИМ ВРЕМЕНЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!