**Консультация для родителей**

**«Как развлечь ребёнка в режиме самоизоляции.**

**Подвижные игры дома»**

Уважаемые родители! Во время вынужденной самоизоляции взрослые и дети находятся дома.

Во время самоизоляции главное – не нарушать режим дня. Нужно ограничить время провождения досуга детьми с гаджетами.

Чем же занять дошкольников в карантинный период?

Можно поиграть с детьми в подвижные игры. Возникает вопрос, как в условиях квартиры играть в такие подвижные игры? Игры бывают разные. Даже в условиях небольшой жилплощади можно размяться и поиграть в игру.

Предлагаем вашему вниманию несколько подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста, которые помогут вам интересно провести время при карантине.

1. Игра **«Прокати мяч»**

**Цель:** Учить отталкивать мяч двумя руками, придавать ему нужное направление; побуждать к самостоятельным действиям.

**Ход игры:**

Взрослый предлагает ребёнку прокатить мяч по дорожке. Показывает, как надо правильно оттолкнуть мяч.

1. Игра малой подвижности **«Катится колобок»**

**Цель:** Развивать крупные мышцы туловища.

Ребёнок изображает Колобка: он ложится на ковёр, выпрямляет ноги, руки и усилием мышц перекатывается в сторону: сначала в одну, потом в другую. Вначале взрослый помогает ребёнку, как бы переворачивая его и приговаривая: «Вот и покатился колобок. Катится, катится, не догнать его!»

1. Игра малой подвижности **«Шалтай – Болтай»**

**Цель:** Выполнять действия согласно тексту.

**Ход игры:**

Ребёнок стоит в расслабленной позе, руки свободно свисают. Под текст, который произносит взрослый, поворачивает корпус вправо-влево (руки при этом должны болтаться свободно, как у тряпичной куклы) Взрослый произносит:

Шалтай-Болтай,

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Ребёнок расслабленно опускается на пол, имитирует сон.

1. Игра малой подвижности **«Кто пройдёт тише?»**

**Цель:** Учить ходить в одном направлении, правильно реагировать на сигнал.

**Ход игры:**

Ребёнок идет в одном направлении. Неожиданно взрослый предлагает идти тихо-тихо на носочках. Сам он также идет тихо, показывая образец ходьбы. Затем он предлагает: «А теперь пойдём быстро-быстро в другую сторону». Взрослый и ребёнок несколько раз меняют скорость и направление ходьбы.

1. Игра **«Мы топаем ногами»**

**Цель:** Выполнять действия согласно тексту.

**Ход игры:**

Играющие становятся напротив друг друга. Взрослый произносит текст спокойно, с расстановкой, давая возможность ребёнку сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом, и бегаем кругом!

Игру можно повторять несколько раз.

1. Игра **«Мы погреемся немножко»**

**Цель**: уметь выполнять действия согласно тексту.

**Ход игры**:

Взрослый произносит текст и показывает выполнение движений.

Мы погреемся немножко, мы похлопаем в ладошки!

Хлоп-хоп, хлоп-хлоп! (хлопают)

Мы погреемся немножко, мы попрыгаем немножко!

Прыг-скок, прыг-скок! (прыгают)

Мы погреемся немножко, мы потопаем немножко!

Топ-топ, топ-топ! (топают с высоко поднятыми ногами)

1. Игра **«Пройди по тропинке»**

На полу на расстоянии 25-30 см друг от друга кладут две верёвки или шнура длиной 2,5-3 м. Взрослый говорит ребёнку, что это тропинка в лес и пройти нужно тихо, не задевая верёвки. Ребёнок медленно ходит по тропинке в разных направлениях.

1. Игра **«Сбей кеглю»**

**Цель:** Развивать глазомер.

**Ход игры:**

На полу кладут верёвочку. На расстоянии 1,5- 2 м от неё ставят большие пластмассовые кегли (2-3 штуки) Ребёнок, не наступая на верёвочку, пытается сбить пластмассовыми мячиками, посылая их рукой по полу, кегли.

1. Игра **«Поймай мяч!»**

На расстоянии 1,5-2 м взрослый и ребёнок становятся друг напротив друга и перебрасывают мяч, стараясь не уронить его на пол.

1. Игра **«По ровненькой дорожке»**

**Цель:** Выполнять действия, согласно тексту игры. Упражнять в ходьбе, приседании, беге.

Взрослый говорит: По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки, раз-два, раз-два!

По камушкам, по камушкам,

В ямку бух!

По ровненькой дорожке, устали наши ножки!

Вот наш дом – там мы живём!

Ребёнок выполняет соответствующие движения несколько раз.

Консультацию подготовили: Кисленко О.Б., Запасник Е.Н.,

воспитатели группы №3 «Сказка»