

Коронавирус! Сидим дома...

Самоизоляция без детей и самоизоляция с детьми – это две совершенно разные самоизоляции!

Согласны?

И как бы нам не было сложно в сегодняшних обстоятельствах, давайте видеть возможности!

Мы мечтали больше проводить времени с семьей, успевать играть с детьми, готовить совместные ужины, читать на ночь книжки и никуда не торопиться...

Пора осуществлять наши мечты!

Остается вопрос, как с пользой провести время с ребенком??

Ведь детям особенно трудно сидеть в «четырех стенах»!

1. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ.

Нет возможности гулять с детьми? Будем двигаться дома!

Устройте полосу препятствий. Пройти по поясу от халата, перепрыгнуть подушку, проползти под стульями, попрыгать в наволочке... Я думаю у вас будет масса идей!

2. ИГРА «РОБОТ».

1 уровень. Вы управляете ребёнком. Просим сделать 2 шага вперёд, 1 шаг влево, прыжок, шаг назад и т.д.

2 уровень. Ребенку завязываем глаза. Вы прячете игрушку. Задача ребёнка под ваши команды прийти до игрушки.

3 уровень. Теперь ребенок управляет вами 🐾 Задача также довести вас в определённое место.

3. ЛОВИМ МЯЧИК.

Это простые нейропсихологические упражнения. Направлены на развитие зрительно-моторной координации, межполушарного взаимодействия, мозжечковой стимуляции.

Ребенок подбрасывает мячик одной рукой и ей же ловит. Пробует кидать одной рукой, а ловить уже другой. Периодически меняйте руки. Трудно?

Просто кидайте мячик друг другу. Готовы усложнить? Прodelывайте все те же упражнения стоя на одной ноге.



4. ИГРЫ С ВОЗДУШНЫМ ШАРОМ.

Воздушные шарики - это всегда просто и весело! Хорошая возможность занять ребенка.

Варианты игр

✚ Не давайте шарик каснуться пола. Легко? Тогда уберите руки за спину, трогать шарик руками нельзя!

✚ А как насчет того, чтобы удерживать шарик в воздухе просто дуя на него?!

Попробуйте!

5. БОИ ПОДУШКАМИ

Как оставаться в самоизоляции и не поубивать друг друга??

Да, агрессия в замкнутом пространстве накапливается быстрее.

Нужна разрядка!

Отличный способ – веселые бои подушками! Не забывайте про кодовую фразу «СТОП ИГРА!». Она позволит остановить бой в любой момент.

6. ДОМАШНИЕ КЛАССИКИ

Тут вам поможет цветная изолента.

Размечаем классики прямо на полу! Ребенок будет рад 🖐️ попрыгать и двумя ногами, и потренироваться в прыжках на одной ножке.