

Из-за временной самоизоляции дети вынуждены сидеть дома, а родители – их развлекать. Чем же заинтересовать ребенка в четырех стенах, чтобы он проводил вынужденный досуг весело и с пользой.

### **Активные игры**

Активные игры важны как для физического, так и для умственного развития ребёнка. Не надо далеко ходить, чтобы придумывать варианты подвижных домашних развлечений. Это и известные всем с детства прятки, танцы или, к примеру, домашний театр. Такие занятия полезны и родителям. Потому что, во-первых, они позволяют немного подвигаться, а во-вторых, повеселиться, расслабиться и почувствовать себя детьми. Попробуйте поиграть с ребёнком в канатоходцев, которым нужно обойти квартиру и ни разу не шагнуть в сторону от линии. Заодно проверите, как поживает ваше умение сохранять баланс.

### **Творчество**

Занять любого ребенка и не на одну минуту поможет творчество. Так как на улице весна в самом разгаре, то конечно же очень много цветов за окном. Порисуйте с ребенком в тычковой технике ветку цветущего дерева, кусты сирени или просто пофантазируйте на тему цветов.

Неотъемлемой частью творчества является лепка. Кроме того что это очень хорошо влияет на развитие мелкой моторики, это еще и помогает развитию воображения, концентрации, усидчивости, умению доводить начатое дело до конца и получать результат. Слепите с ребенком букет цветов, сделайте картину из пластилина, можно пофантазировать на тему жучков, которые скоро проснутся.



## **ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ ДОМА**

Дети, которые посещают детский сад, делают гимнастику перед завтраком каждый день. Комплекс упражнений в дошкольном учреждении называют зарядкой. Выполняемого объема вполне достаточно для общего укрепления организма. Домашние занятия рекомендуются для детей, которые сидят дома, в том числе их можно делать в период каникул, в выходные дни.

Польза гимнастики для детей от 3-4 лет:

- укрепляет мышцы, повышает силу и выносливость;
- обеспечивает правильное формирование опорно-двигательного аппарата (профилактика сколиоза и других деформаций скелета);
- улучшает координацию движений, ориентацию в пространстве;
- ускоряет обменные процессы и повышает аппетит;
- стимулирует работу всех органов и систем, укрепляет здоровье.

### **КОГДА И КАК ПРОВОДИТЬ?**

Детская гимнастика проводится в форме игры. Для занятия нужно подготовить динамичную музыку. Делать упражнения под звуковое сопровождение не только весело, но и полезно. Музыка помогает поддерживать ритм и развивает слух. Также можно подобрать к движениям интересные названия (например, «а теперь сделай, как рыбка», «побудь немножко обезьянкой и сорви банан»). Другой вариант – проводить занятия гимнастикой под стишки (пример стихотворного комплекса упражнений ждет вас ниже). Какие правила нужно соблюдать при проведении зарядки?

1. Воздух в помещении должен быть свежим. Летом лучше перенести занятие на улицу.
2. Выполнять упражнения нужно утром, в промежутке между гигиеническими процедурами и завтраком. В крайнем случае можно сделать гимнастику через 40-60 минут после еды.
3. Взрослый должен следить, чтобы при выполнении упражнений ребенок делал вдох через нос, а выдыхал через рот.
4. Если малышу года 3-4, длительность домашней гимнастики не должна превышать 15 минут. Оптимально делать зарядку около 10 минут, чтобы занятие принесло пользу и не наскучило.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

Любая гимнастика начинается с разминки. Это могут быть движения руками вверх-вниз, потягивания, ходьба по кругу (на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стоп), наклоны головы вперед-назад, к плечам.

Разогревающая часть длится 4-5 минут. Затем приступают к основным упражнениям. Завершают гимнастику спокойной ходьбой. Для нормализации дыхания ребенку предлагают сделать глубокий вдох и одновременно поднять руки в стороны и вверх. На выдохе нужно вернуться в исходное положение. Длительность завершающего этапа – 1-2 минуты.

## **ГИМНАСТИКА В ИГРОВОЙ ФОРМЕ**

С 3-летним ребенком лучше заниматься зарядкой со стихами. Например, малышам придется по нраву следующий комплекс упражнений:

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили. (наклоны головы к плечам)

Вот так, вот так

Головой своей крутили. (круговые движения головой)

Медвежата мед искали

И в лесу, и в бору, (наклоны в стороны, рука делает козырек у лба)

На лугах и в цветах,

На малиновых кустах. (наклоны вниз к полу)

Дружно дерево качали

Вот так, вот так, (покачивания вытянутыми вверх руками на носочках)

Дружно дерево качали

Вот так, вот так (круговые движения тазом, руки на поясе)

Много меда набирали,

Ложками его черпали, (наклоны, вперед сидя на полу, ноги по сторонам)

Мягким хлебом заедали,

Мятным чаем запивали (ребенок показывает, как он ест)

Также можно проводить и другие игры с элементами гимнастики. Например, такие:



## РАССКАЖИ МАМЕ СКАЗКУ

Жили-были



и



Испекла



и положила на



остудить. А



спрыгнул с



и

покатился по дорожке.

Расскажи, с кем  
встретился колобок?



## Творим дома: рисование для детей 3-4 лет

### Почему важно заниматься рисованием с детьми младшего возраста

В возрасте трёх-четырёх лет занятия с гуашью и акварельными красками, фломастерами и карандашами, цветными ручками и мелками вносит огромный вклад в формирование личности ребёнка:

- прививают навыки самостоятельной работы;
- развивают эмоциональную отзывчивость;
- способствуют воспитанию усидчивости;
- учат настойчивости и аккуратности;
- возвращают чувство прекрасного;
- стимулируют воображение.

Примеры рисунков в различных техниках:

Рисование ватными палочками  
восковыми мелками

Раскрашивание



«Штамповка» вилкой  
пальчиками

Рисование



Примеры раскрасок Вы можете посмотреть, пройдя по ссылке: <https://mishka-knizhka.ru/raskraski-dlja-3-4-let/>

или <https://moi-raskraski.ru/raskraski-dlya-malenkikh/raskraski-dlya-detej-3-4-let>



## Польза лепки для ребенка

Практически все дети очень любят лепить и используют для этого все подходящие материалы — от песка на детской площадке до теста для маминого печенья. Занятие это не только увлекательное, но и полезное. Польза для родителей очевидна: ребенок в течение длительного времени занят делом, польза для детей гораздо существенней.

Идеи для поделок с детьми дома на каждый день:

Из цветной бумаги, из дисков, из соленого теста



из ватных палочек    из бумажных тарелок    из пуговиц



### Лепка из пластилина

