**Комплекс познавательных игр пока мы «СИДИМ ДОМА»**

**( рекомендации для родителей)**

Инструктор по физической культуре:

Васильева Ольга Валентиновна,

Высшая квалификационная категория

Организуя двигательную активность, следует учитывать разнообразные двигательные и познавательные действия, которые призваны решать оздоровительные задачи. Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, активными, жизнерадостными, любознательными, физически развитыми. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. «Жизнь – это движение, а движение – это наше здоровье!»

Мы столкнулись с новым режимом, который продиктован очень сложной обстановкой в стране. Чтобы сохранить здоровье, обезопасить себя и окружающих нас людей от болезней мы «СИДИМ ДОМА». Тяжело оставаться сидеть дома взрослым, а еще труднее удержать детей. Как объяснить маленьким детям, что на улицу нельзя?...

Дети – это «постоянно двигающийся механизм», которому надо уделять особое внимание: в общении, в движении, в развитии.

Развивающие игры дома (развиваем двигательную и познавательную активность):

1 **«Квест» игра**. (Если мама или папа убираются по дому, готовят кушать и т.д. Как можно занять ребенка?)

-Предложите ребенку собрать 8, 10 игрушек красного (зеленого , синего и т.д.) цвета.( закрепляем счет, складываем, вычитаем, сравниваем , и т.д. ФЭМП)

-Предложите ребенку найти в квартире предметы, игрушки, которые начинаются на букву Б, В, Д в начале, в конце, в середине слова ( закрепляем звукопроизношение, речевую активность, двигательную активность)

-«Найди предмет по описанию»

-«Отгадай загадку, принеси (покажи) отгадку» игрушки, школьные принадлежности, мебель, посуда и т.д.

-Из каждого помещения, квартиры, принеси предмет и собери из них фигуру, слово ( по первым буквам) и т.д. (Развиваем познавательную активность)

**2. Двигательная активность «Мама, папа, я –дружная семья»**

-**Ползаем** ( расставьте пластиковые стаканчики (контейнеры) в две линии на расстоянии 40-50 см, к конце дорожек контейнер с мелкими игрушками. Кто вперед (ребенок или родитель) проползет змейкой между стаканчиками возьмет игрушки и вернется назад. У кого больше игрушек тот и победил.

-**Теннис** (материал: две тонкие картонные книжки или две толстых картонки, маленький шарик теннисный, если нет, свернуть его из пищевой фольги. Отбивание мячика поочередно книгой (картонкой) игра сближает ребенка с родителями)

-**Бадминтон** (материал: шарик, подвешенный в дверном проеме за косяк, две ракетки, если нет две толстые картонки или книжки). поочередно отбивать шарик подвешенный на веревочке.

**-«Палочка - выручалочка»** -(материал : две палочки (скалка), 2 длинных веревочки (нитки) и две игрушки.) Один конец нитки привязать к игрушке, другой к скалке. Кто вперед намотает нитку на скалку и приблизит к себе игрушку.

**-«Стрелочка»-** папа или мама сидят на полу. Скалкой или шваброй из одной точки машут влево вправо. Ребенок должен перепрыгнуть стрелочку не наступив на нее.

**P.S.: Соблюдайте правила в игре. Помогите ребенку выигрывать ( вы заинтересуете ребенка играть с вами, а так же повысите его самооценку)**