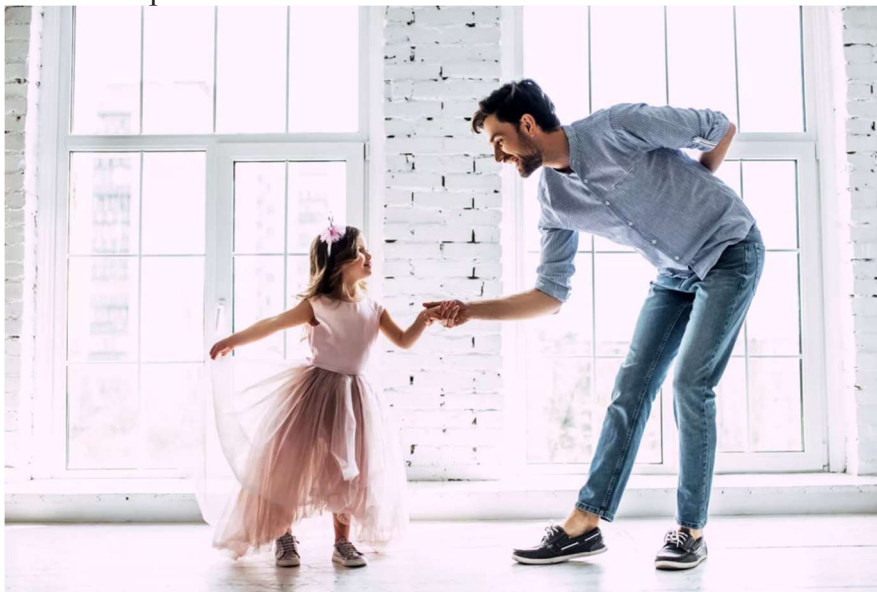


“Чем заняться с ребенком в период самоизоляции”

Физическая активность

1. **Собственный танец.** Разучите танец. Найдите легкий танец в интернете и разучивайте его всей семьей. Результат можно записать на видео. Будет отличный новый контент для вашего Ютуб-канала или Инстаграма. А еще можно послать результат родственникам, с которыми вы пока не можете встречаться.



2. **Йога вместе с ребенком.** Подстелите коврики или просто имеющиеся в доме покрывала, включите занятия по детской йоге или занятия, где йогой занимаются взрослые с детьми онлайн, и начинайте выполнять упражнения. Несмотря на то, что большинство движений в йоге размеренные и спокойные, они здорово разгоняют кровь, растягивают и укрепляют мышцы.



3. **Планки, отжимания, гантели из бутылок с гречкой, спортивные эластичные резинки.** В ход может идти все, что поможет вам нагружать собственное тело в условиях полного покоя. Устройте собственный домашний спортзал.



4. **Семейная зарядка с утра.** Если до сих пор вы не успевали делать по утрам зарядку, то теперь, при вынужденном карантине, у вас есть на это время. Включайте любого онлайн-тренера, и

начинайте выполнять упражнения всей семьей. Зарядка — отличный заряд бодрости и профилактика многих заболеваний.

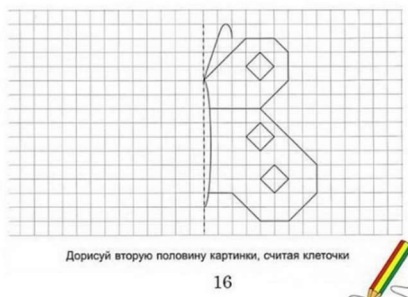
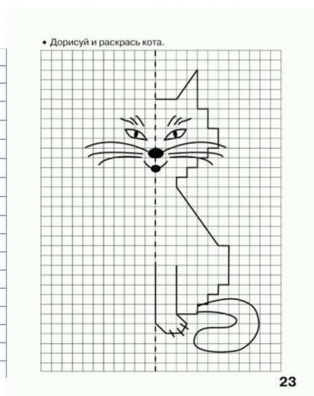
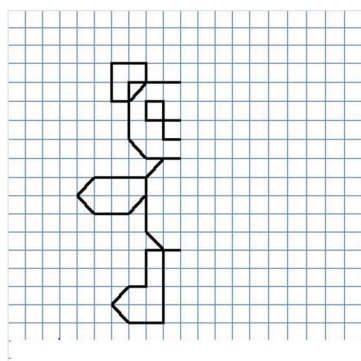


Речевое развитие

1. **«Доскажи словечко».** Взрослый начинает фразу, а ребенок заканчивает ее. Например: - Ворона каркает, а воробей... (чирикает). Сова летает, а заяц... (бегает, прыгает). У коровы теленок, а у лошади... (жеребенок) и т. п.; - Медведь осенью засыпает, а весной... - Пешеходы на красный свет стоят, а на зелёный... - Мокрое бельё развешивают, а сухое... - Вечером солнце заходит, а утром...
2. **«Исправь ошибку».** Взрослый читает предложения, а ребёнок исправляет и говорит правильно. Конура залезла в собаку. Лужа перепрыгнула через меня. Стул залез под котёнка. На лягушку прыгнула трава. Кустик спрятался за ёжика.
3. **«Назови, одним словом».** Взрослый объясняет правила игры: - Я назову слова, а вы назовите все одним словом: стол, стул, диван, кровать — мебель ложка, кастрюля, тарелка — посуда автобус, маршрутное такси, грузовой автомобиль — транспорт малина, клубника, черника - ягоды роза, ромашка, василек — цветы
4. **«Хорошо - плохо».** Взрослым называется любой объект, у которого определяются положительные и отрицательные свойства. Ход игры: В: Съесть конфету - хорошо. Почему? В: Съесть конфету - плохо. Почему? То есть вопросы задаются по принципу: "что-то хорошо - почему?", "что-то плохо - почему?". В: Человек изобрел огонь. Огонь-это хорошо, почему? В: Огонь - это плохо. Почему? В: Листопад - это хорошо? В: Листья под ногами - плохо. Почему?

Графические диктанты и зеркальное отражение фигур

Даете ребенку уже нарисованную половинку предмета, и просите его нарисовать на второй половинке его зеркальное отражение. Такие задания можно распечатывать или рисовать в обычной тетради в клеточку.



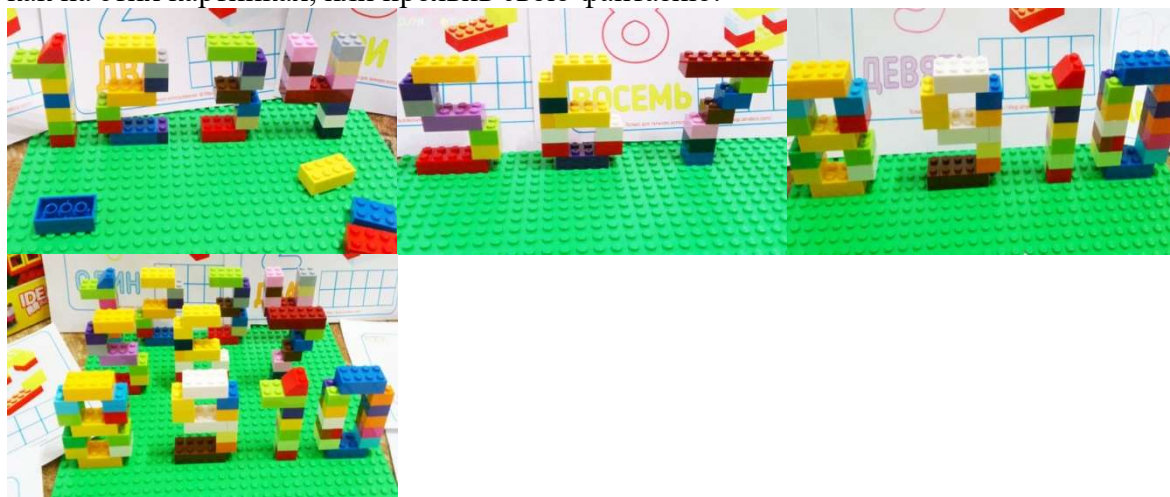
Учим счет

Нестирающимся маркером напишите на разных кубиках цифры. Теперь можно просить ребенка сооружать башни, собирая кубики в нужной последовательности.



Строим цифры

Прекрасная игра, которая подойдет и деткам постарше. Предложите детям сами построить цифры, как на этих картинках, или проявив свою фантазию.



Домашний театр теней

Еще одна разновидность театра, который можно легко устроить в любом темном помещении. Включите фонарик на своем смартфоне и направьте его на стену или потолок. Если вы не хотите вырезать фигурки для театра теней, то можете делать животных прямо из рук.

