***Нельзя гулять: чем занять дошкольника***

***в условиях самоизоляции? Играть!***

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. *Идей масса, но так как у нас в фокусе дошкольники, то для них по возрасту положено – играть.*

*Для дошкольника движение – это принципиально значимое время препровождение, поэтому простой способ – это сделать звериную зарядку. Например, вы воображаете, что идете по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет, например, вы идете в поход: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку… Все это сопровождается крупно моторными движениями.*

*Подобные активности – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения, прыжки, имитацию бега, взмахи руками. Вы можете танцевать, вы можете играть в твистор, вы можете сделать у себя в коридоре с помощью скотча классики, построить полосу препятствий из диванных подушек…*

***Гимнастика в форме аэробики***

*«****Зверобика****».*

*1. Водная часть. Марш, легкий бег.*

2. Живёт на свете очень много (Дети, стоя, поднимают руки

Мартышек, кошек, птиц и змей. через стороны вверх и

Но человек, ты друг природы опускают - 4 раза.)

И должен знать повадки всех **зверей**

Припев:

Раз, два, три, ну-ка повтори!

Раз, два, три, ну-ка повтори!

Три, четыре, пять - повтори опять!

Очень хорошо!

 Уселась кошка на окошко

И стала хвостиком крутить.

А мы движение такое

Все вместе сможем, сможем

повторить!

Припев:

Раз, два, три, ну-ка повтори!

Ну-ка, повтори!

Очень хорошо!

Выполняют 3 хлопка и образные движения животных *(кошка, змея, цапля, мартышка)*.

Руки на поясе, наклоняют голову вправо и влево. Стоя на четвереньках, поворачивают согнутые ноги вправо и влево.

Три хлопка.

Показывают *«ушки»*, наклоняясь вперёд - 3 раза. Руки на поясе, наклоны головы вправо и влево.

2.3. Змея ползёт лесной тропою,

Как лента по земле скользит.

А мы движение такое

Рукою сможем, сможем повторить!

Припев:

Раз, два, три,

Ну- ка, повтори!

Очень хорошо!

Лёжа на животе, извиваются на полу, вытянув прямые руки и сомкнув обе ноги.

Три хлопка.

Соединив ладони вверху,

приседают извиваясь.

*(3 раза)*. Руки на поясе, наклоны головы.

Мишка ходит косолапый,

Сильно расставляя лапы (изображаем, как, переваливаясь, ходит мишка),

Белка прыгает по лесу – Рыжехвостая принцесса (подпрыгиваем).

 Очень плавно и без страха

 Ходит в поле черепаха (становимся на четвереньки и медленно передвигаемся).

Лошадь бегает рысцой И прокатит нас с тобою (бегаем, перебирая ногами, как лошадь). Ну, а цапля, чудо-птица, Длинноногая девица,

Простояла, словно свечка, На одной ноге весь вечер! (Все поджимают одну ногу и стоят так, кто сколько выдержит.

Ведущий считает: один, два, три и т.д., дожидаясь проигравших. Кто дольше всех продержался, стоя на одной ножке, тот и выиграл).

Маленькую мышку

Крошкою зовут (сели на корточки и пищим, как мышки).

 Маленькая мышка прячется вот тут (показываем на себя пальчиком).

Мышка выбегает ночью погулять (бегаем в разные стороны),

 Начинает шумно прыгать, хохотать (бегаем, прыгаем, смеемся).

Но, как только кошка «Мяу» скажет вдруг (все замирают на месте),

 Мышка замирает – тихо все вокруг…

Представьте, наша Крошка Боится Машки-кошки! (Все разбегаются в разные стороны, а ведущий исполняет роль кошки и, мяукая, догоняет «мышек»)