

Енергійні ігри для дітей вдома

Цей великий перелік активних заходів в приміщенні компенсує потребу ваших дітей – від малюків до підлітків – в фізичній активності.

Всі ми розуміємо, що «діти + енергія+ під замком» – рівняння, яке може дорівнювати хаосу та неминучій катастрофі. Тож пропонуємо активні ігри та заняття у приміщенні, завдяки яким ваші діти будуть рухатися та рухатися, навіть у найпохмуріші дні.

Ці ідеї не лише допоможуть боротися з нудьгою від перебування в закритому приміщенні, але й стимулюватимуть мозкову та фізичну активність, зміцнюючи тіло та звільняючи невгамовну енергію.

Ігри зі стрічкою (тейпами)

Простий рулон тейп-стрічки стане вашим новим найкращим другом, як тільки ви спробуєте ці геніальні ідеї, завдяки яким діти проявляють свою енергію різними творчими способами.

Ігри зі стрічкою у форми, букви та цифри.

Використовуйте цю стрічку, щоб розмістити на підлозі різноманітні форми, букви та/або цифри. Попросіть дитину стати на улюблений елемент, а тоді давайте їй вказівки, за якими вона слідуватиме, та попаде до наступного пункту призначення. Наприклад: «Ведмідь повзе на площу», «Скакайте, як жаба до Т», «Біжіть до прямокутника». Гра тримає дитину в русі, а також допомагає вивчити форми, букви та цифри.



Лінії зі стрічки

Зробіть 5-10 окремих ліній стрічки, кожна приблизно на відстані 30 см одна від одної, на підлозі чи килимі. Позначте першим рядок «Старт», а потім дайте дітям прості інструкції:

Довгий стрибок: подивіться, скільки ліній вони можуть перестрибнути. Нехай намагаються кожного разу побити власний рекорд. Експериментуйте з положенням рук – розмахуючись, тримаючи за спиною тощо.

Стрибок з розбігу: тепер нехай діти розганяються та стрибають. Чи зможуть з розбігу побити попередній рекорд?

Довгий стрибок назад: підвищуйте рівень складності. Тепер – стрибки задом наперед, тобто назад.

Коник: Як далеко вони можуть стрибати на одній нозі?

Дотягнутися до п-ї стрічки: наскільки далеко зможе дотягнутись їхня нога з лінії старту до якоїсь стрічки.



Створіть трек для автомобілів.

Використовуйте стрічку художника, щоб створити величезну дорожню систему для іграшкових автомобілів дитини. Мисліть ширше. Будуйте дорогу і на меблях, і на диванах та інших перешкодах. Ключовий фактор, щоб активізувати такий трек, його масштабність. Чим більший трек, тим більше основних м'язів залучатимуть діти, повзаючи з машинками по ньому.



Числові квадрати.

Зробіть великий квадрат зі стрічки, розділіть його на 9 або більше маленьких квадратів, позначивши випадкові числа у кожному. Тепер попросіть дитину здійснити певний рух, щоб дістатись до наступного числа, наприклад «стрибок до 10», «збільшення до 3», «ковзання до 67» тощо.



Веселі та дуркуваті ігри

Одразу попереджаємо. Вам буде складно вирішити, у що грати спершу, адже усі ці ігри веселі та настільки цікаві, що і дорослі їх люблять.

Липкі записки на дверях.

Прикріпіть липкі записки до дверей і напишіть на кожній з них літери (у довільному порядку). Зробіть лінію «старт» на певній відстані від дверей (подалі для дітей старшого віку), і попросіть дитину стояти за нею з м'яким м'ячиком, мішком з бобами, іграшкою, парою згорнутих шкарпеток. Нехай тепер звідти спробують поцілити в «А», «Т» тощо. Гравці з більш досконалішими цілеспрямованими та орфографічними навичками можуть спробувати складати слова з літер. А для вищої складності, якщо одна з літер буде пропущеною, нехай починаються заново! Можна ввести елемент змагання, визначивши бали або кількість очок, обмежити кількість спроб тощо.



Боп на підлозі.

Необхідно наклеїти липкі папірці на підлогу. Замість того, щоб прицілюватися вгору, дітям тепер доведеться кидати предмет просто на папірці на підлозі. Правила можуть бути ті ж самі, що і в грі «Липкі записки на дверях».

Кольорові кидки.

Як і в попередній грі, розмістіть на підлозі кольорові шматочки будівельного паперу або килимки. І почніть кидати іграшки, шкарпетки тощо у нові цілі. Створіть власну оціночну систему, коли отримаєте 1 або 5 балів. Наприклад, завдання – кидати, стоячи на одній нозі, або вцілити всіма знаряддями лише у зелені килимки тощо.



Ловець пінг-понг кульок.

Візьміть пластикові чашки та кілька кульок для пінг-понгу (або будь-який невеликий предмет, який поміститься у чашці). Діти мають кинути м'яч партнеру та спробувати його спіймати своєю чашкою. Почніть з ближчої відстані між вами і поступово збільшуйте її, роблячи крок назад. Можна грати й одному – кидати м'яч у повітря і ловити його чашкою.



Алея алігаторів.

Просто розкидайте кілька «островів» або «човнів» по підлозі, використовуючи подушки, іграшки, книги тощо, а потім дозвольте дітям стрибати з одного островка на інший, не потрапляючи у «воду», де водяться голодні алігатори.

Крабова прогулянка.

Навчіть дитину ходити, як краб, а потім подивіться, наскільки швидко вона зможе просуватися по кімнаті. Проведіть перегони з братами та іншими дітьми. Підвищуйте рівень складності, наприклад, дитина має тримати іграшку на голові тощо, а якщо та впаде – починай спочатку.

Перегони бавовняних кульок.

Зробіть кульку з бавовни (вати). І влаштуйте перегони – ложкою необхідно переганяти кульки з однієї кімнати в іншу.

Крокет в приміщенні.

Створіть власний критий крокет, використовуючи рулони туалетного або будівельного паперу. Підвищуйте складність, придумуючи активні завдання на кожен пройдений «тунель». Наприклад, як тільки м'яч пройде через тунель, необхідно зробити 15 стрибків або 2 рази збігати по якомусь маршруту.

Ланцюгова реакція.

Для гри необхідні щонайменше два гравці. Перша людина починає з певного руху, чогось простого, наприклад, два стрибки, або складнішого – тримання дошки протягом 30 секунд. Наступна людина повинна повторити перший рух і додати новий. Наступна людина повторює попередні 2 рухи, додає свої. Гра продовжується, поки ланцюжок не

буде розірваний (як правило, забутий). Останній, хто пам'ятатиме і повторить весь ланцюжок рухів, стає переможцем.

Картопляні перегони.

Учасники мають зафіксувати картоплину між колінами, з нею пройти визначений маршрут і на фінішній лінії опустити у визначену миску або відро. Якщо картоплина впала, або якщо до неї торкаються руками, потрібно повернутися на старт і спробувати ще раз. Класна гра для великої кількості людей, коли можна розділитися на команди і проводити естафети.

Дзеркало-дзеркальце.

Встаньте обличчям до дитини, тримаючи невеличку дистанцію, і починайте рухатися. Дитина має спробувати скопіювати всі ваші рухи. Підніміться і потягніться до неба. Зробіть 10 стрибків. Пробіжка на місці. Мавпячі рухи. Робіть усе весело та енергійно, і тоді вам обом буде не лише цікаво, а й швиденько спітнієте від активності. Поміняйтеся ролями та тепер копіюйте дитину. Тепер вона точно zalиватиметься від сміху, і ви також.

Літак на посадку.

Зробіть паперові літачки та запустіть їх. Впав? Тепер потрібно забрати їх та повернути до стартової лінії в будь-який спосіб, окрім звичайної ходи, – біг, стрибки, повзання тощо. Нехай діти самі вигадують нові рухи та будуть творчими!

Матрац-гірка.

Гарний спосіб замінити дітям дитячі майданчики, коли застрягли вдома. Візьміть матрац з ліжечка, підпріть його на ліжко або до стільця, щоб створити гірку. Тепер діти можуть підніматися вгору і ковзати вниз знову і знову. Переконайтеся, що конструкція надійна і безпечна.

Практика влучності.

Встановіть якісь цілі, наприклад, порожні пляшки з-під води, рулони з паперу тощо. Попросіть дітей спробувати їх збити, використовуючи іграшкові пістолети, або кидаючи в них м'які предмети. Контролюйте дистанцію від стартової лінії до об'єктів, ускладнюйте завдання, щоб діти якомога більше рухалися.

Полювання на нестандартні предмети.

Відправляйте дітей на веселе полювання будинком, збираючи різні предмети, які ви їм попередньо перерахували. Але загадуйте предмети весело, не навиваючи конкретну річ, а абстрактно – «улюблена іграшка для ванни», «рожева шкарпетка». Ускладнюйте завдання, загадуючи ще більш загальні категорії предметів, наприклад, «щось, що починається з літери Т» тощо. Звичайно, встановіть таймер.

Полювання в темряві.

Якщо у вас є кімната, в якій може бути досить темно (і безпечно), вимкніть світло, закрийте жалюзі та відправте дітей на пошуки прихованих предметів в темряві за допомогою ліхтарика. Діти шаленіють від цієї гри.



2 Намалюй звукову схему слова *матуся*.

3 Роздивися малюнки і розкажи, з яких менших чисел можна скласти число 5. Обведи квіточки за зразком.



$$1+1+1+1+1$$



$$4+1$$



$$3+2$$

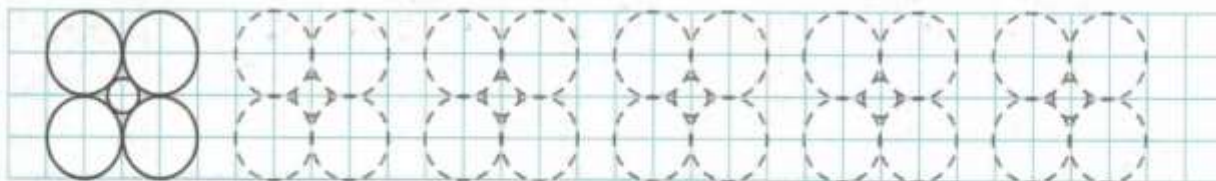


$$2+3$$



$$1+4$$

4 Намалюй за зразком квіточки. Розфарбуй їх так, щоб вони були різними.



- 1 Роздивися малюнки. Обведи рамку із зображенням річки зеленим олівцем, а струмка — блакитним. Розкажи, як утворилися весняні струмки.



- 2 Роздивися малюнок. Скільки тут намальовано горобців, а скільки — синичок? Кого більше?



- 3 Намалюй хвилі весняного струмочка синім олівцем, а п'ять паперових корабликів — олівцями інших кольорів.



- 1 На цих малюнках художник зобразив весняні місяці. Пригадай їхні назви. Обведи рамочку з березневим пейзажем синім кольором, квітневим — червоним, а травневим — зеленим. Поясни.



- 2 Обведи звукову схему слова *сонце*. Розкажи про кожний звук.

— — о — —

— о — о —

— о — — о

- 3 Які числа в ряду пропущені? Знайди у клітинках нижче цифри, якими ці числа можна записати.

1 2 4 5 7 9 10

2 3 6 7 8

10 9 8 6 5 3 1

5 4 2 7

- 4 Домалюй квітки за зразком.



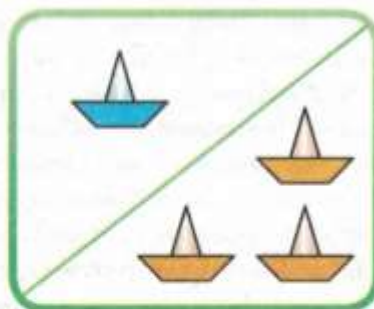
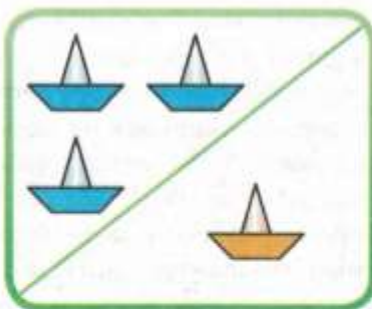
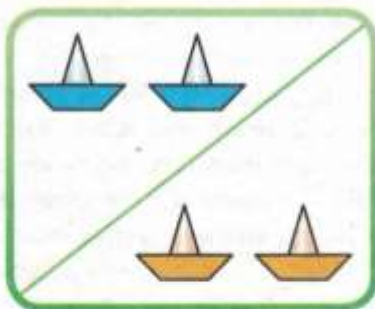
- 1 Роздивися малюнок. Обведи на малюнку те, що з'являється навесні. Поясни, чому це буває.



- 2 Склади речення про весну за схемою.

_____.

- 3 Подивися на малюнки й запам'ятай склад числа 4. Познач склад числа 4 різнокольоровими кружечками.



Додаток

До завдання 1 на с. 18.



До завдання 1 на с. 19.



4 Обведи малюнки, у назвах яких лише один склад.



5 Склади схему речення. Яке слово ти позначиш короткою рискою? Чому?



Марійка грається на дитячому майданчику.

6 З'єднай лініями по дві частини піци, щоб вийшла ціла.



7 Розв'яжи приклади і з'єднай їх із відповідями.

$$6 - 1 =$$

$$5 + 5 =$$

$$8 - 2 =$$

$$4 + 3 =$$

$$2 + 2 =$$

$$3 + 2 =$$

10

4

6

3

5

1

2

9

7

8

Перевір себе

- 1 Полічи і запиши цифрами або познач крапками у квадратиках, скільки на малюнку риб, комах, звірів, птахів.

Риб

Комах

Звірів

Птахів



- 2 Назви зайве слово в кожному ряду і попроси дорослого підкреслити це слово. Поясни вибір.

Зима, літо, весна, ранок.

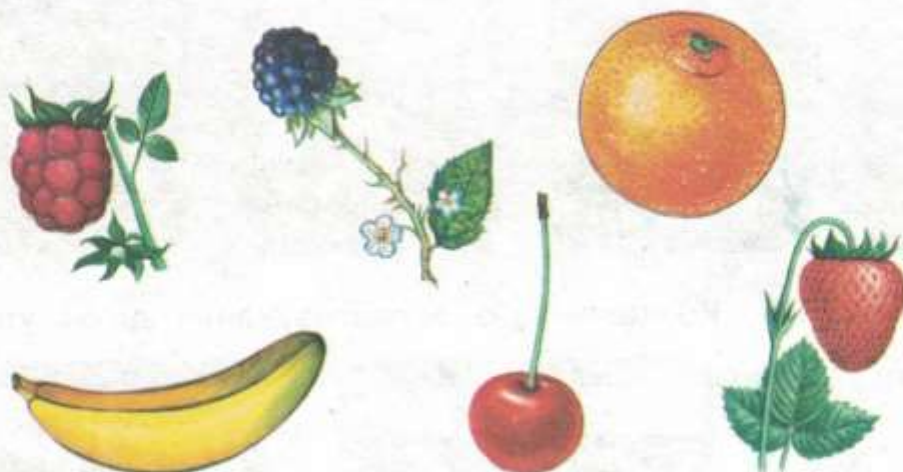
Понеділок, вівторок, серпень, середа.

Година, хвилина, доба, телевізор.

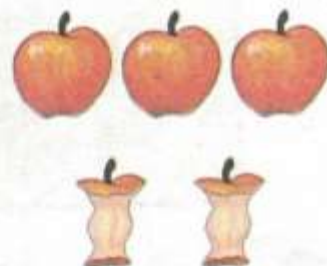
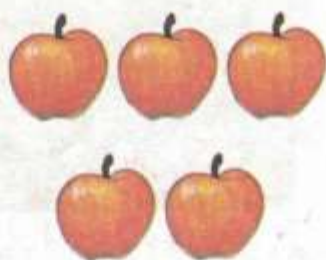
- 3 Доповни кожну групу предметів одним із запропонованих малюнків. Поясни вибір.



- 1 Назви плоди. Які з них достигають влітку в наших краях? Полічи всі ягоди, познач результат у квадратику цифрою або крапками.

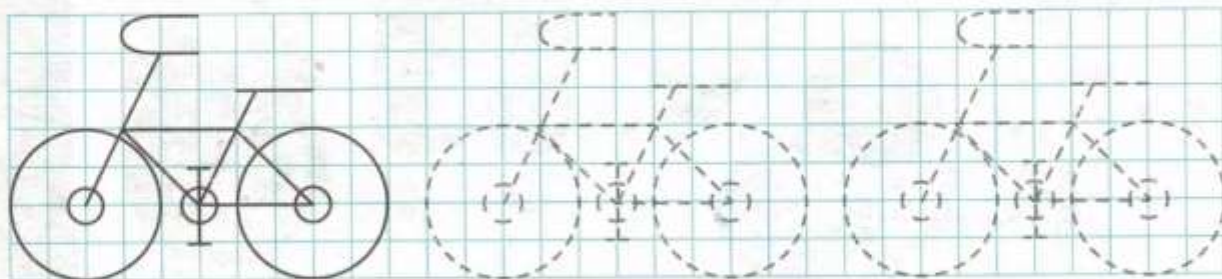


- 2 Склади і розв'яжи задачу на віднімання.



$$\square - \square = \square$$

- 3 Намалюй велосипед за зразком.



- 1 Пригадай, яка пора року настає після весни. Обведи рамочки, у яких намальовані літні явища природи. Назви їх.



- 2 Роздивись малюнки. Розкажи про загартовування дітей улітку.












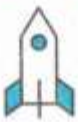







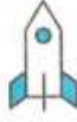
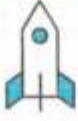

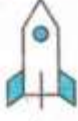










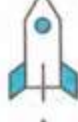








































- 3 Роздивись малюнки. Які годинники на них зображені? З'єднай годинники, на яких показаний однаковий час.



- 1 Які прилади, літальні апарати допомагають досліджувати космос? Назви й обведи їх.



- 2 Зафарбуй стільки ракет, скільки позначає цифра праворуч. Запам'ятай склад числа 9.

									$8 + 1$
									$7 + 2$
									$6 + 3$
									$5 + 4$
									$4 + 5$
									$3 + 6$
									$2 + 7$
									$1 + 8$

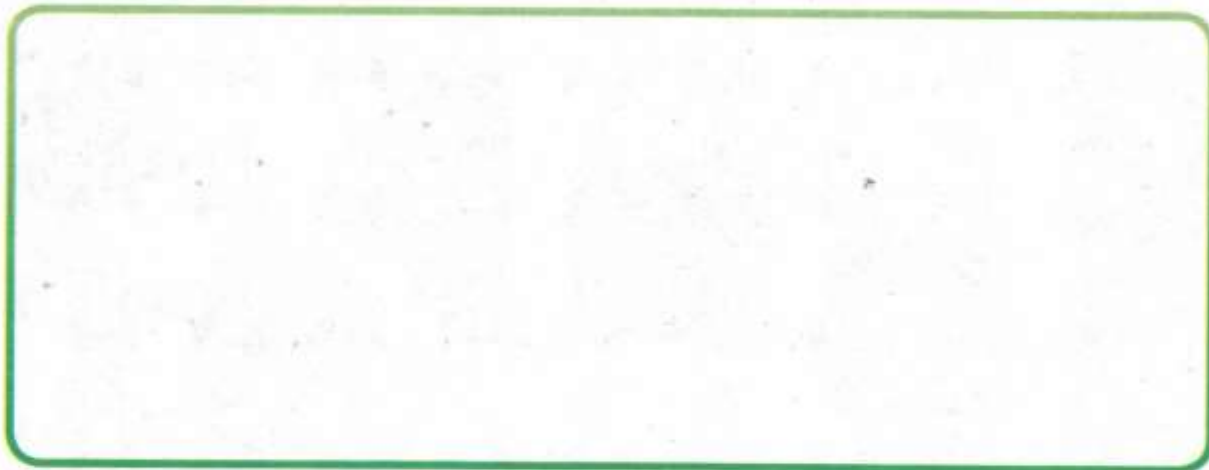
- 1 Яку назву має планета, на якій ми живемо? Це фото Землі з космосу. Яку форму має наша планета? Які кольори переважають на фотографії Землі? Що з космосу виглядає на Землі синім?



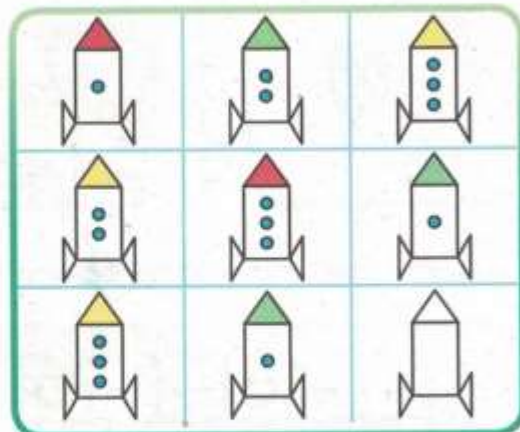
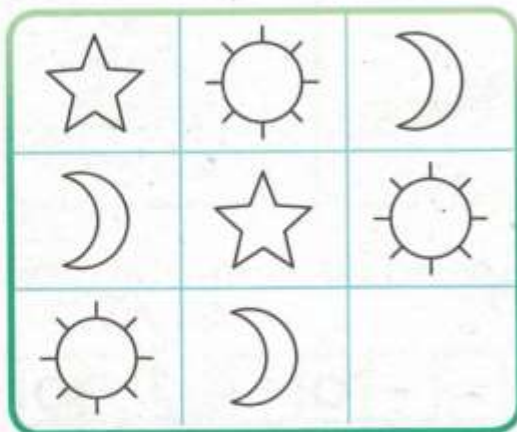
- 2 Якщо уявити, що Земля розміром з апельсин, то Місяць буде за розміром, як вишня. Розфарбуй місяць.



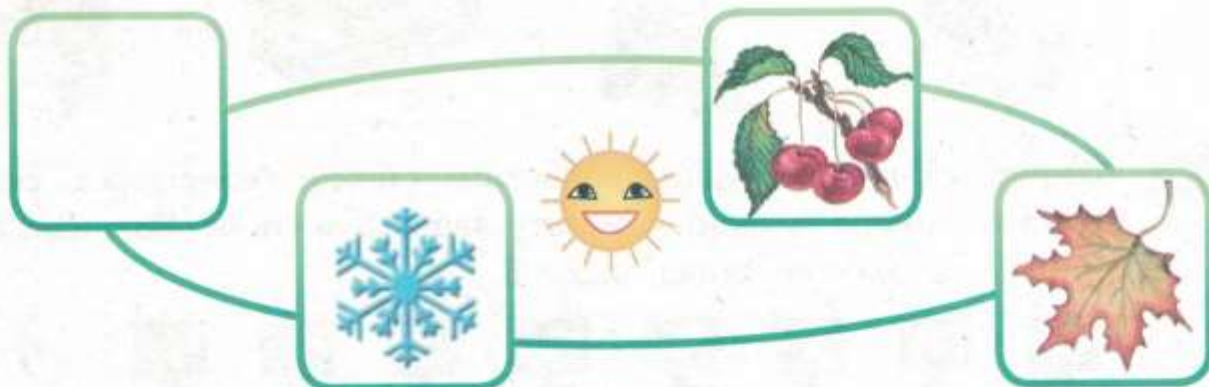
- 3 Намалюй свій улюблений куточок на планеті.



- 1 Домалюй останній малюнок кожної таблиці.



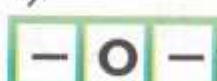
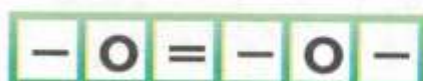
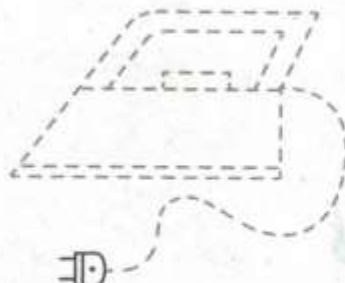
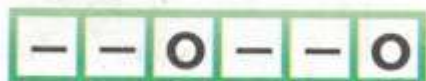
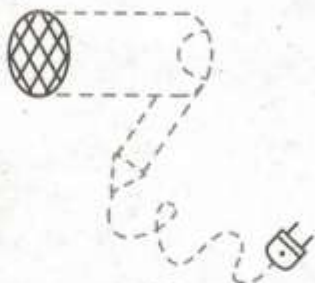
- 2 У яку пору року земля вкривається снігом? А коли досягають вишні? Коли з дерев падає жовте листя? Роздивись малюнок. Для якої пори року відсутня позначка? Намалюй її. Поясни свій задум.



- 3 Роздивися малюнки. Розкажи, чим вони схожі і чим відрізняються.



- 1 Намалюй по пунктирних лініях. Які це побутові прилади? Що спільного є між ними?

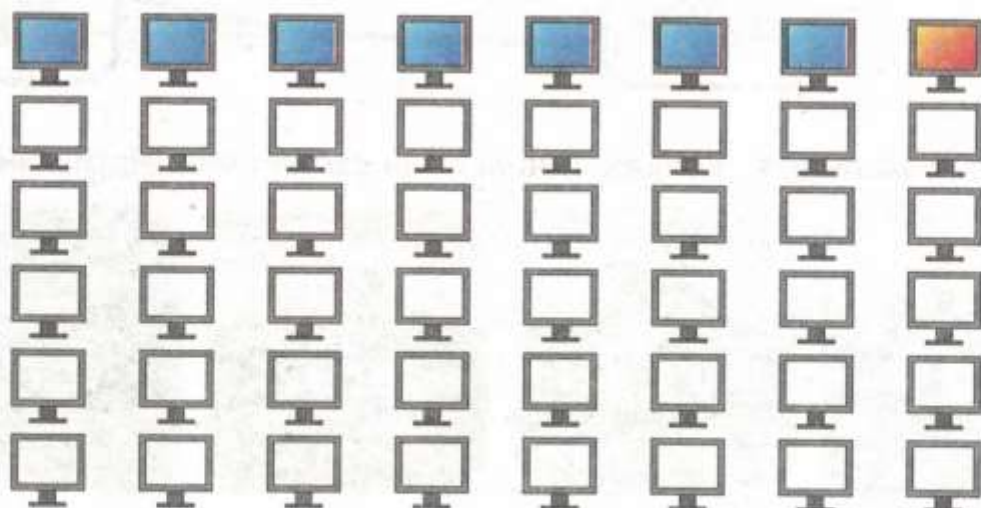


З'єднай малюнки зі звуковими схемами.

- 2 Познач знаком «✓» предмети однієї групи. Поясни свій вибір.



- 3 Розфарбуй жовтогарячим кольором стільки телевізорів, скільки позначає цифра праворуч. Решту зафарбуй синім. Роздивися малюнок і запам'ятай склад числа 8.



$7 + 1$

$6 + 2$

$5 + 3$

$3 + 5$

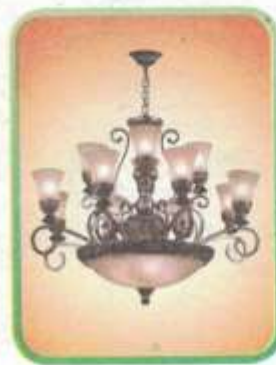
$2 + 6$

$1 + 7$

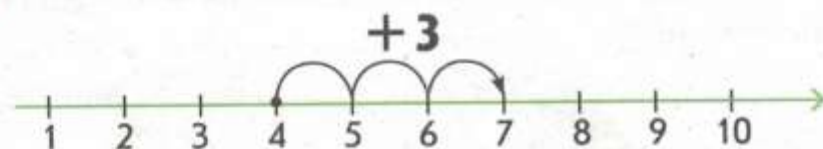
- 1 Роздивися малюнки. Проведи такий самий дослід. Що ти помітив?



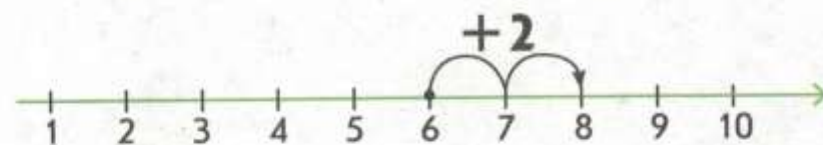
- 2 Роздивися малюнки. Поясни, як люди використовують електрику.



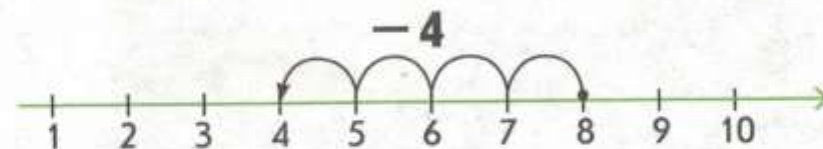
- 3 Розв'яжи приклад за зразком.



$4 + 3 = 7$



$6 + 2 = \square$



$8 - 4 = 4$

- 4 Намалюй за зразком.



- 1 Роздивися малюнок. Чому здивовані бабусі? Як треба вітатися з дорослими? Яку назву можна дати цьому малюнку?



- 2 Роздивися малюнок. Розкажи, що на ньому зображено. Як би ти вчинив на місці хлопчика?



1

Які правила поведінки на дорозі ти знаєш? Роздивися малюнки. Хто порушує правила поведінки пішохода на дорозі?



2

Розфарбуй світлофори: перший світлофор забороняє рух, другий — пропонує приготуватися до руху, третій — дозволяє рух.



3

Роздивися малюнок і розкажи, з яких двох менших чисел складається число 8. За зразком обведи в кожному ряду стільки машинок, скільки позначає цифра ліворуч.

$7 + 1$



$6 + 2$



$5 + 3$



$4 + 4$



$3 + 5$



$2 + 6$



$1 + 7$



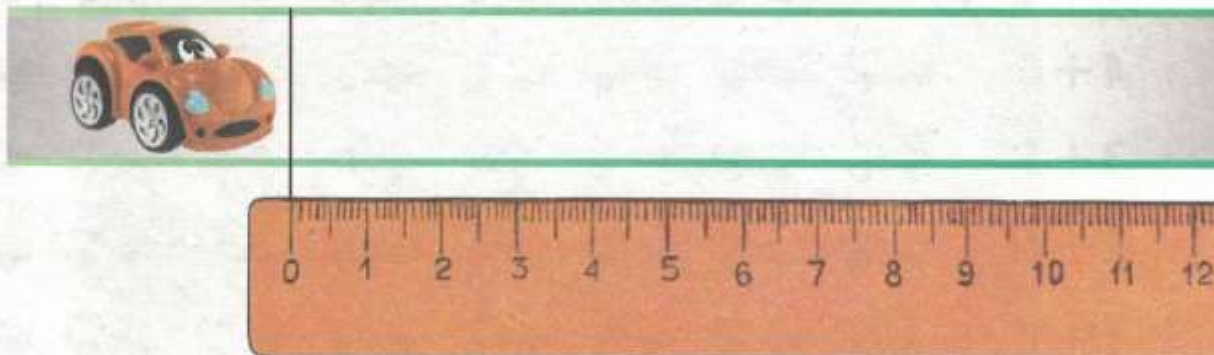
- 1 Виріж із додатка малюнки та наклеї їх у відповідні місця.



- 2 Склади цікаву історію про літак. Одне з речень своєї розповіді склади так, щоб воно відповідало цій схемі.

_____.

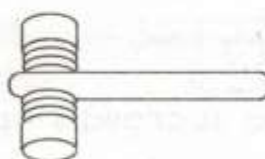
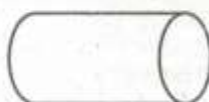
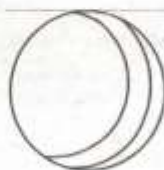
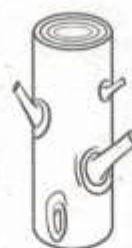
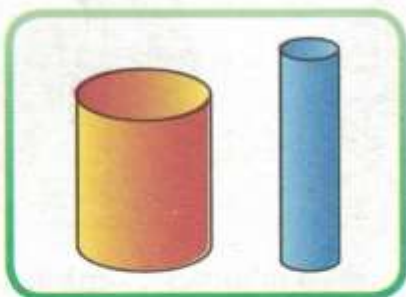
- 3 Машинка має проїхати 8 см. Виміряй, познач рисою і зафарбуй її шлях.



- 1 Виріж із додатка малюнки із зображенням людей різних професій і розмісти їх біля відповідних закладів.



- 2 Це об'ємна фігура — циліндр. Назви і розфарбуй предмети або їхні частини, що нагадують його за формою.



- 1 Роздивися малюнки. Людей яких професій зображено на малюнку? Назви професії своїх батьків. Ким ти хочеш стати, коли будеш дорослим?



- 2 Що переплутав художник? Виправ помилки за допомогою стрілочок.



- 3 Склади речення зі словом *професія*.

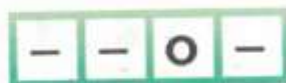
- 1 Роздивися малюнки. Які машини та знаряддя допомагають вирощувати та збирати зернові культури?



- 2 Пригадай, до якої казки ці ілюстрації. Познач цифрами порядок подій у казці.



- 3 Назви предмети, зображені на малюнках. Назва якого з них відповідає звуковій схемі?



- 4 Склади і розв'яжи задачу. Знайди у клітинках справа відповідь.



$$3 \square 2 = \square$$

- 1 Роздивися малюнки. Розкажи, як треба поводитися у лісі.



- 2 Роздивись і поясни умовні знаки правил поведінки на природі. Домалюй їх так, щоб вони відповідали правилам «можна», «не можна».



- 3 Розділи групи пташок на частини. Тобі допоможуть записи над кожним малюнком.

$$6 + 1 = 7$$



$$5 + 2 = 7$$



$$4 + 3 = 7$$



$$1 + 6 = 7$$



$$2 + 5 = 7$$



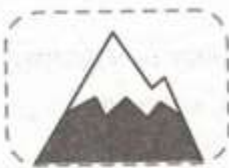
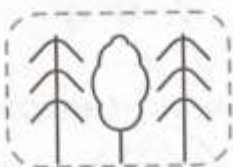
$$3 + 4 = 7$$



- 1 Роздивися малюнки. Познач картини природи, які можна побачити в місцевості, де живеш ти.

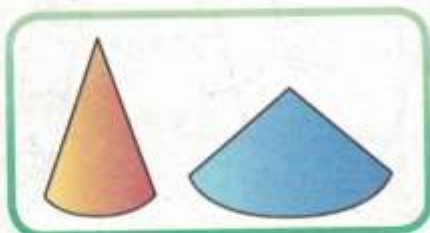


- 2 Вимов слова *степ* і *ліс*. Які в них є однакові звуки? Скільки складів у слові *гори*? Склади речення зі словом *ріка*. Обведи малюнок, до якого підходить звукова схема.



= 0 -

- 3 Це об'ємна фігура — конус. Назви і розфарбуй предмети, які нагадують його за формою.



- 1 Обведи плазунів, які живуть у нашій країні. Познач зображення тварини, у назві якої є три звуки.



- 2 За допомогою нитки виміряй довжину доріжок. Чий шлях довший?



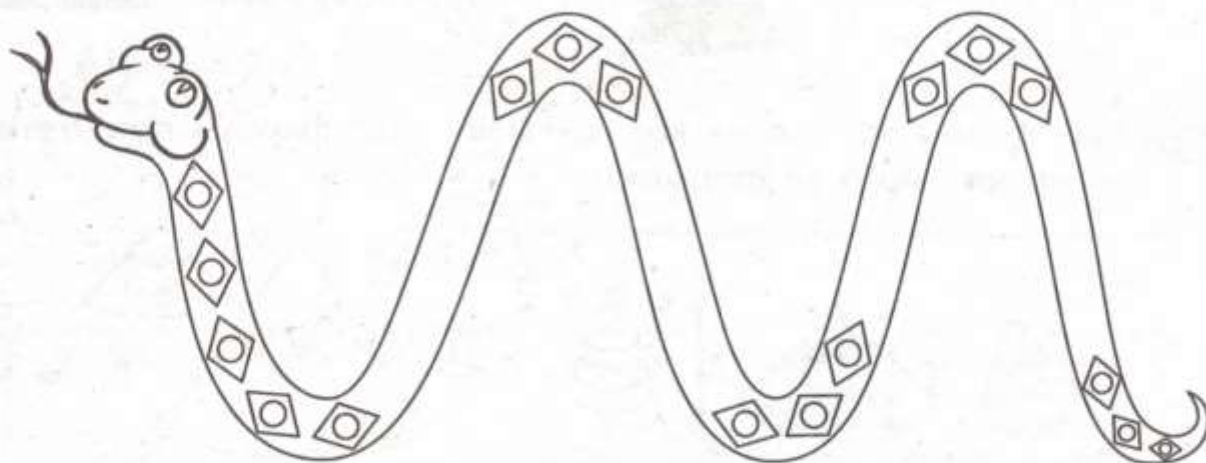
Вуж



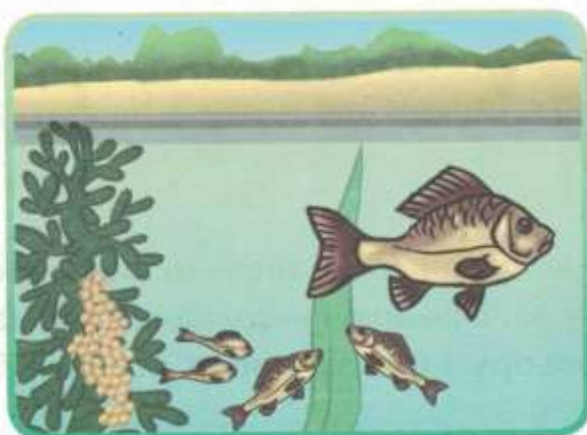
Гадюка



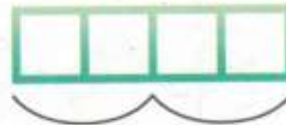
- 3 Віднови малюнок на тілі маленького удава.



- 1 Навесні риби та земноводні відкладають ікру. З ікри риб вилуплюються маленькі рибки. А з ікри земноводних (жаб, тритонів, саламандр) вилуплюються личинки — пуголовки. Вилупившись, рибки ростуть, але будови своєї не змінюють. Пуголовки, зростаючи, змінюють будову тіла: у них з'являються парні кінцівки, розвиваються легені — спеціальні органи, щоб дихати повітрям. Роздивися малюнки і порівняй, як з'являються й виростають риби та жабки.



- 2 Запиши звукові схеми слів, постав наголос. Порівняй схеми.



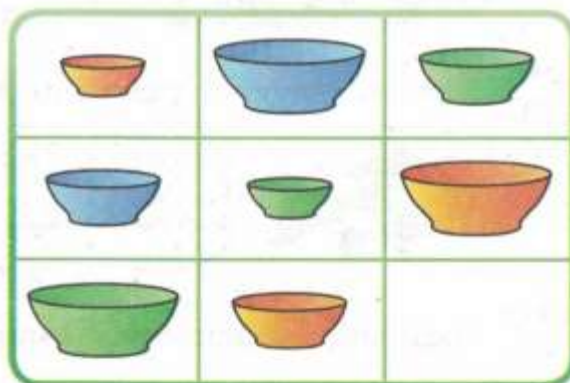
- 3 Роздивись малюнок і запам'ятай склад числа 6.

	5 + 1	4 + 2	3 + 3	2 + 4	1 + 5

- 1 Навесні в більшості звірів з'являються дитинчата. Допоможи звірям-дитинчаткам знайти своїх мам. Назви їх.



- 2 Пам'ятаєш казку про ведмежу родину? Маленьке ведмежатко теж народилося ранньою весною. Намалюй ведмедика. Домалюй мисочку на полиці. Якого кольору і розміру вона повинна бути?



- 3 Роздивися малюнок. Обведи зеленим олівцем тих звірів, які живляться рослинною їжею. Яких звірів називають хижаками? Чому?



- 1 Назви й обведи червоним олівцем шкідників рослин. Якої шкоди вони можуть завдавати рослинам? Які пташки винищують шкідників? Чи знаєш ти, хто знищує тлю?



- 2 Який птах зображений на малюнку? Чому його називають лісовим лікарем? Склади речення про дятла. Ліворуч від малюнка склади схему свого речення, праворуч — звукову схему слова дятел.



- 3 Склади за малюнками задачі. Розв'яжи їх.



$$\boxed{\bigcirc\bigcirc\bigcirc\bigcirc} - \boxed{\bigcirc} = \boxed{}$$

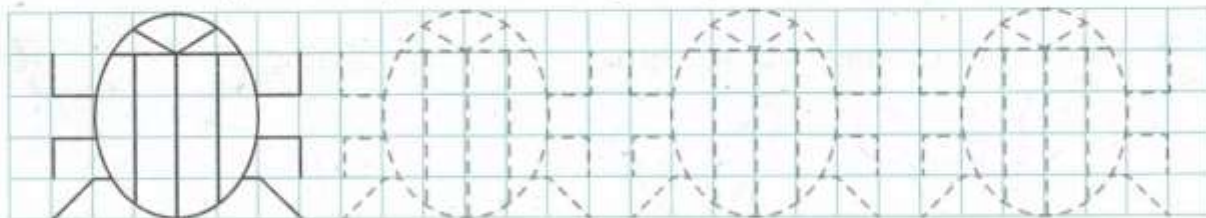
$$4 - 1 = 3$$



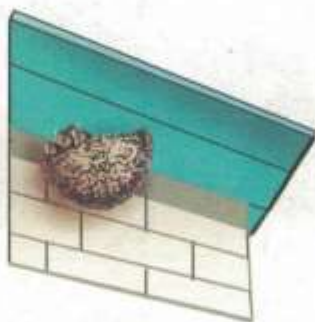
$$\boxed{\triangle\triangle} + \boxed{\triangle\triangle\triangle} = \boxed{}$$

$$2 + 3 = 5$$

- 4 Намалюй жука за зразком по пунктирних лініях.



- 1 Які з цих птахів повертаються із вирію навесні? Що змінюється у житті птахів навесні? Розсели птахів у їхні гніздечка.



Шпак



Ворона



Жайворонок



Ластівка

- 2 Склади речення про ластівку за схемами.

_____ . _____ .

- 3 Роздивися малюнок. Скільки пташок було спочатку на дротях? Скільки відлетіло? Скільки пташок лишилося?



$$4 - 1 = 3$$

- 4 Намалюй пташку за зразком.



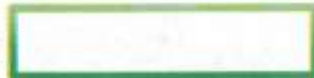
- 1 Познач частини тіла комах у кружечках: зеленим олівцем — голову, червоним — груди, синім — черевце, жовтим — ніжки, блакитним — оченята, коричневим — вусики.



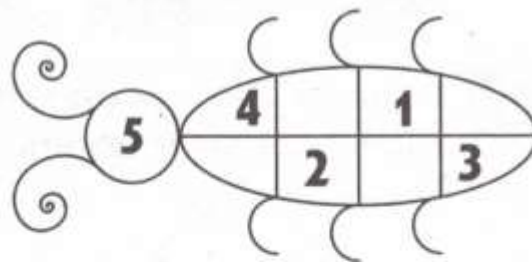
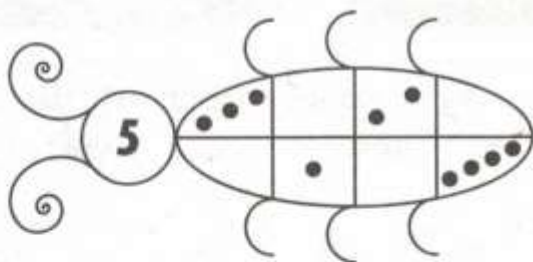
- 2 Обведи на малюнку комаху, назва якої складається з трьох звуків.



Склади і намалюй звукову схему слова жук.



- 3 Покажи на крильцях жука, з яких менших чисел складається число 5 за зразком.



- 4 Намалюй коника за зразком по пунктирних лініях.



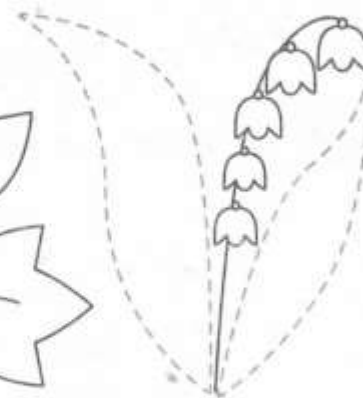
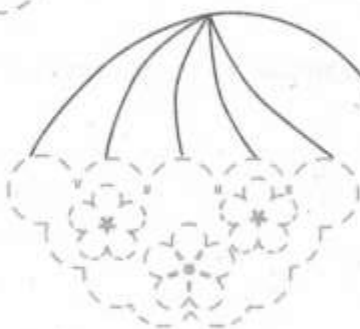
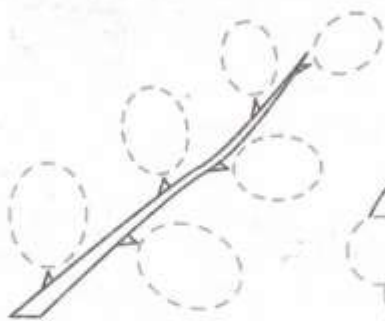
- 1 Якою гілочка була спершу, якою стала потім, а якою — ще пізніше? У кружечку познач послідовність цифрою або крапками.



- 2 Роздивися малюнки. Установи послідовність подій. Перший малюнок обведи зеленим кольором, другий — червоним, третій — синім. Склади розповідь за малюнками.



- 3 Намалюй по пунктирних лініях і назви кожен рослин. До яких видів рослин належить кожна з них (дерево, кущ, трав'яниста)?



- 1 На малюнках зображені весняні першоцвіти: підсніжник, пролісок, мати-й-мачуха. А з якої квітки цей листочок? Обведи рамку з цією рослиною.



- 2 Вимов слово *підсніжник* по складах і визнач кількість складів. Який склад вимовляється голосніше і довше? Обведи складову схему до слова *підсніжник*. Поясни, чому ти вибрав саме цю схему.



- 3 Домалюй стільки квіточок кожного виду, щоб їх стало чотири.

