



Марафон для детей во время самоизоляции



Самоизоляция может оказаться испытанием для семьи, в которой есть маленькие дети. Они требуют все внимание родителей, которые в свою очередь устают и раздражаются. Чтобы облегчить период самоизоляции, предлагаю родителям ежедневно давать детям задания из марафона. Задания рассчитаны на 14 дней и построены таким образом, чтобы ребенок смог выполнить их самостоятельно. Родители отдохнут, пока дети будут двигаться физически, заниматься творчеством и узнавать новое. Марафон подойдет для детей от четырех лет.

Выполнять задания необходимо по дням, каждый день по четыре задания. Не следует давать ребенку больше четырех заданий в день – иначе он может потерять интерес к марафону.

Картотека заданий марафона для дошкольников в период самоизоляции:

№ дня	Задания
<p data-bbox="384 943 488 981">День 1</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="676 943 1476 1122">1. Найди в квартире десять объектов, которые по размеру больше кошки, но меньше тебя. Ищи везде. Составь список того, что ты нашел (для детей, которые умеют писать). Изобрази эти десять предметов на рисунке (для детей, которые не умеют писать).<li data-bbox="676 1122 1476 1413">2. Возьми десять деталей Лего или любого другого конструктора. Тщательно выбирай детали — они должны тебе нравиться и вдохновлять. Лучше всего брать детали разного цвета и формы. Набрал десять деталей? Теперь у тебя есть всего две минуты, чтобы построить конструкцию только из этих деталей. Приступай! Когда будет готово, давай сфотографируем конструкцию, которая у тебя получится.<li data-bbox="676 1413 1476 1525">3. Пять раз отожмись. Если получится, отожмись еще сколько сможешь. Запомни, сколько раз у тебя получилось это сделать.<li data-bbox="676 1525 1476 1704">4. Выучи одно слово на любом иностранном языке: английском, немецком, арабском, эльфийском, драконьем. Или: запомни одно новое слово (например, название цвета или формы — для детей, которые плохо говорят).
<p data-bbox="421 1783 520 1821">День 2</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="676 1749 1476 1895">1. Найди десять деревянных предметов в квартире. Вслух назови каждый. Запиши их в список (для детей, которые умеют писать). Нарисуй рисунок с ними (для детей, которые не умеют писать).<li data-bbox="676 1895 1476 1962">2. Выбери две любые чашки и найди как можно больше различий между ними. Запиши различия или нарисуй их.<li data-bbox="676 1962 1476 2076">3. Изобрази: как кошка потягивается, как собака чешется, как рыба проплывает под корягой в реке. Выбери животное, которое тебе больше всего понравилось

	<p>изображать, и покажи движениями, что такое животное делает каждый день.</p> <p>4. Попробуй красиво написать букву «о». Попробуй еще три раза. Несколько раз скажи: «о – о – о» и обведи любую из нарисованных «о» пальцем по контуру.</p>
<p style="text-align: center;">День 3</p> 	<p>1. Найди в квартире пять (можно больше) объектов, которые больше твоего папы. Запиши их в список (для детей, которые умеют писать). Нарисуй их (для детей, которые не умеют писать).</p> <p>2. Выбери только зеленые детали Лего или другого конструктора и построй что-нибудь из них. Сделай фотографию своей постройки (или попроси взрослых ее сфотографировать).</p> <p>3. Придумай три упражнения для зарядки. Покажи, как ты их делаешь. Теперь изобрази, как бы их делали: снеговик, динозавр, принцесса.</p> <p>4. Пропой все буквы, которые ты знаешь.</p>
<p style="text-align: center;">День 4</p> 	<p>1. Побегай по квартире и постарайся запомнить как можно больше предметов красного цвета. Потом прибеги на кухню и вслух перечисли все красные предметы, которые ты запомнил. Запиши эти предметы в список или нарисуй их.</p> <p>2. Возьми пустой пакет, один ватный диск и две ватные палочки. Сделай что-то из этих материалов, при этом ты можешь добавлять что-то еще. Сфотографируй свою поделку или попроси взрослых сделать это.</p> <p>3. Возьми мячик и восемь любых небыющихся предметов, например, мягких игрушек. Расставь предметы так, чтобы они стояли все рядом, по кругу. Отсчитай от них пять шагов, возьми мяч и попробуй одним броском мяча сбить все предметы сразу. Подними упавшие предметы и попробуй снова. Тренируйся, пока не получится три раза подряд сбить все игрушки.</p> <p>4. Выучи одно слово на любом иностранном языке: английском, немецком, арабском, эльфийском, драконьем. Или: запомни одно новое слово (например, название цвета или формы – для детей, которые плохо говорят).</p>
<p style="text-align: center;">День 5</p> 	<p>1. Возьми пять маленьких кусков ткани или пять бумажных салфеток. Спрячь каждый кусочек ткани в каком-то тайнике в квартире. Тайники придумай сам! Запиши свои тайники или нарисуй рисунок, на котором они будут изображены.</p> <p>2. Сделай себе креативную прическу. Стричь волосы нельзя! Сделай селфи, если умеешь, или попроси взрослых тебя сфотографировать.</p> <p>3. Повтори три раза три упражнения: «два отжимания – пять прыжков на месте – одно лежание на спине и дрыганье ногами в воздухе». Между повторами</p>

	<p>обязательно немножко отдохай. Когда все сделаешь, попей воды.</p> <p>4. Попробуй красиво написать букву «т». Попробуй еще три раза. Несколько раз скажи: «т – т – т» и обведи любую из нарисованных «т» пальцем по контуру.</p>
<p style="text-align: center;">День 6</p> 	<p>1. Придумай четыре названия для книжки о приключениях, которую ты сам бы хотел почитать, или для четырех мультиков, которые ты хотел бы посмотреть. Запиши эти названия (для детей, которые умеют писать). Нарисуй картинки, которые подходят к названиям.</p> <p>2. Приготовь какое-то небольшое угощение для мамы или папы по собственному рецепту. Сфотографируй, что получилось, или попроси взрослых сделать фотографию.</p> <p>3. Сделай себе небольшой танцевальный костюм из того, что у тебя есть. Не обязательно делать сложный костюм, ты можешь просто добавить какой-то аксессуар к своей обычной одежде. Потанцуй, при этом старайся прыгать как можно выше.</p> <p>4. Повтори стихок: «А, б, в, г, д, е, ж – прикатили на еже». Повтори еще два раза.</p>
<p style="text-align: center;">День 7</p> 	<p>1. Найди в квартире семь предметов меньше бабочки. Запиши, что ты нашел, или нарисуй рисунок, где эти предметы будут изображены.</p> <p>2. Возьми любую свою игрушку и сделай ей одежду или аксессуар из подручного материала – бумаги, кусочка ткани, ваты, бусин.</p> <p>3. Ляг на ровную поверхность лицом вверх и несколько раз согни ноги в коленях и снова распрями. Запомни, сколько раз у тебя получилось это сделать.</p> <p>4. Попробуй красиво написать букву «с». Попробуй еще «три» раза. Несколько раз скажи: «с – с – с» и обведи любую из нарисованных «с» пальцем по контуру.</p>
<p style="text-align: center;">День 8</p> 	<p>1. Сделай рисунок на тему «Магазин чудес». Нарисуй в этом магазине разные волшебные вещи, которые ты придумаешь. Сосчитай, сколько волшебных предметов получилось (для детей, которые умеют считать).</p> <p>2. Построй башню из Лего, другого конструктора или кубиков – настолько высокую, насколько сможешь. Сфотографируй постройку или попроси взрослых это сделать.</p> <p>3. Семь раз отожмись. Вспомни, сколько раз ты уже отжимался раньше.</p> <p>4. Выучи одно слово на любом иностранном языке: английском, немецком, арабском, эльфийском, драконьем. Или: запомни одно новое слово (например, название цвета или формы – для детей, которые плохо говорят).</p>

День 9



1. Найди в квартире десять предметов размером не больше куска мыла и имеют один из этих цветов: розовый, синий, белый. Запиши, что нашел, или нарисуй рисунок, где будут изображены эти предметы.
2. Поройся в своем шкафу и сделай себе костюм чудища из своей одежды. Попроси взрослых тебя сфотографировать или сделай селфи, если умеешь.
3. Поставь перед собой стул, на стул поставь миску. Скатай из бумаги пять шариков. Отступи от стула на столько шагов, сколько тебе лет. Постарайся забросить все шарики в миску. Тренируйся, пока не сможешь забросить все.
4. Повтори стихок: «З, и, к, л, м, н, о – дружно вылезли в окно». Повтори еще два раза.

День 10



1. Устрой охоту в квартире на специальные предметы, которые я назову. Возьми пакет. Вооружись сачком, если он у тебя есть. Если сачка нет, возьми еще один пакет и надень его на руку – это будет твоя охотничья рука. Налови в пакет сачком или охотничьей рукой такие предметы: что-то зеленое, что-то мягкое, что-то крошечное, что-то круглое, что-то игрушечное, что-то шуршащее. Напиши список или нарисуй рисунок того, что стало твоей добычей.
2. Собери из Лего или другого конструктора что-то полезное для мамы. Сфотографируй свою поделку или попроси взрослых это сделать.
3. Разложи на полу пять листов бумаги на небольшом расстоянии друг от друга. Это будут кочки на болоте. Твоя задача – пройти по всем кочкам и не упасть «в болото». Когда у тебя получится пройти с кочки на кочку, сделай более сложный вариант этого задания: пропрыгай с кочки на кочку на одной ноге.
4. Попробуй красиво написать букву «у». Попробуй еще три раза. Несколько раз скажи: «у – у – у» и обведи любую из нарисованных «у» пальцем по контуру.

День 11



1. Походи по квартире и найди десять предметов, которые напоминают о твоих путешествиях и поездках. Запиши список того, что нашел, или нарисуй эти предметы.
2. Изготовь из ватных палочек и ватных дисков игрушечного питомца. Заботься о нем весь день: не оставляй его одного, играй с ним, носи с собой кушать, уложи вечером спать. Нарисуй ватного питомца и придумай ему имя.
3. Встань спиной к стене так, чтобы спина плотно прикасалась к стене и ты стоял очень-очень ровно. Постой так, сколько сможешь. Потом отойди от стены, попрыгай на месте, одновременно с прыжками хлопай в ладоши. Немножко отдохни и повтори упражнение.
4. Назови вслух как можно больше вежливых слов.

День 12



1. Выбери место в квартире, где ты можешь сделать себе «домик». Сделай «домик». Принеси туда несколько любимых игрушек и книжку. В течение дня ты можешь забираться в этот «домик», когда захочешь. Нарисуй свой «домик».
2. Примерь мамину и папину шапку. Попробуй поговорить таким голосом, как говорит твоя мама или твой папа. Сфотографируй себя или попроси взрослых тебя сфотографировать.
3. Выбери три мягкие игрушки и положи их на полу так, чтобы между ними было расстояние не меньше чем два твоих шага. А теперь попробуй перепрыгнуть по очереди через все эти игрушки. Потренируйся в прыжках. Если у тебя будет хорошо получаться, положи две игрушки рядом и попробуй перепрыгнуть сразу через две. А если у тебя очень прыгучее настроение, попробуй перепрыгнуть через три игрушки сразу.
4. Повтори стишок: «П, р, с, т, у, ф, х – оседлали петуха.

День 13



1. Выбери любые два стула в квартире и найди как можно больше различий между ними. Запиши различия или нарисуй их.
2. Возьми лист бумаги, тарелку и карандаш. Положи тарелку на лист бумаги и обведи ее по контуру. Отнеси тарелку на место. На листе у тебя остался контур тарелки. Укрась его любыми способами. Можешь раскрасить его, что-то приклеить сверху, украсить пластилином. Когда будет готово, сфотографируй, что у тебя получилось или попроси взрослых сделать это.
3. Возьми длинный пояс от халата, ленту или веревку. Расположи ее на полу в форме извилистой дорожки. Пройди по этой дорожке, стараясь не наступать мимо. Если получилось, попробуй пробежать по дорожке. Попроси брата или сестру пройти вместе с тобой по дорожке – навстречу друг другу, с противоположных сторон (для семей, в которых несколько детей). Помогайте друг другу не упасть.
4. Попробуй красиво написать букву «п». Попробуй еще три раза. Несколько раз скажи: «п – п – п» и обведи любую из нарисованных «п» пальцем по контуру.

День 14



1. Рассмотрю свои игрушки и выбери три из них, которые чем-то похожи на тебя. Обратись к каждой игрушке со словами: «Я и ты похожи, потому что...». Запиши или нарисуй то, чем похожи ты и выбранные игрушки.
2. Выбери карандаш, которым ты редко рисуешь. Сделай из него что-то другое, какую-то поделку. Сфотографируй свою поделку или попроси родителей сделать фотографию.
3. Скатай из нескольких листов бумаги мячик. Возьми мячик в руки и попробуй попасть им в такие цели: в свою кровать, в стул, в дверь. Теперь используй мишени поменьше. Положи на пол в одну полоску тапочек,

небьющуюся игрушку и книжку. Попробуй попасть в такие мишени. Если получилось, возьми лист бумаги и нарисуй на нем такие мишени, какие захочешь. Например, нарисуй кольцевую мишень, большие разноцветные круги или фигурки животных. Попробуй попасть в мишени, нарисованные на бумаге. Вместо бумажного мячика ты можешь использовать воздушный шарик.

4. Повтори стишок: «Ц, ч, ш, щ, э, ю, я – вот и все мои друзья».