Консультация для родителей

**«Пижамная вечеринка всей семьёй»**

Самоизоляция — наша новая реальность. Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей.

*Совместный досуг особо важен в этот период. Это поможет сплотиться, ощутить вам всем, что вы единое целое, почувствовать любовь и заботу друг о друге.*

Пижамная вечеринка в качестве досуга - та лучшая идея, которая может прийти в голову! Все, что необходимо – это всего лишь организовать тусовку дома, одев вместо обычной одежды пижамы. А все потому, что пижама вызывает ассоциацию с чем-то домашним и очень уютным, а значит совершенно раскрепощенным!

Обязательно нужно определиться в том, что вы будете пить и есть. Неплохо впишется в пижамную вечеринку горячий шоколад, пицца, мороженое, домашние пирожки с разными наполнителями, фрукты ( в небольшом количестве).

Как провести пижамную вечеринку? Конечно же, организовав развлекательную программу с множеством игр, тем более, что игра является ведущей деятельностью ребёнка дошкольного возраста! Интересней и эмоциональней пройдёт досуг, если использовать весёлую музыку. С этой целью удобно использовать портативную колонку, которую во время игр можно держать в руках.

Предлагаю Вам *примерный перечень игр.*

1. «Бессонница»

Все члены семьи по очереди называют то, что связано со сном

(Кровать, подушка, одеяло, наволочка, звёзды, пижама, темнота и т.д.).

1. «Расчудесная корзинка»

Для этой игры необходима корзинка и несколько пар носков.

Под музыку по кругу передаётся корзинка с носками, с остановкой музыки, тот, у кого корзинка окажется в руках, достаёт из неё носок и надевает на руку. Под музыку игра продолжается. Выигрывает тот, у кого на руке оказалось больше всего носков.

1. «Охота за носками»

Дети надевают носки на пальцы ног, не натягивая их на пятки, ползком убегают от родителей, а мама и папа, ползают за детьми и пытаются снять носки.

1. «Не опоздай!»

Под музыку все члены семьи двигаются между подушками, лежащими на полу, а с остановкой музыки занимают подушку (садятся на неё). Подушек каждый раз должно быть меньше, чем членов семьи. Тот, кому не хватило подушки выходит из игры.

1. «Прыжки с подушкой»

Взрослые и дети соревнуются в прыжках с подушками, зажатыми между ног.

1. «Петушиные бои»

Игроки берут подушку за угол и встают на одну ногу. Задача – сбить любого из членов семьи, чтоб он встал на обе ноги.

1. «Замри»

Все члены семьи под музыку двигаются по комнате, а с остановкой музыки - останавливаются и замирают в любой позе.

1. «Мяукни из-под покрывала»

На полу раскладываются покрывала или пледы.

Один из участников – ведущий. Он отворачивается лицом к стене. Остальные члены семьи под музыку двигаются по комнате, а с остановкой музыки ложатся на пол, укрываются покрывалом с головой и начинают мяукать. Ведущий поворачивается и отгадывает кто спрятался под каким покрывалом.

1. «Игра с тапочками»

Все члены семьи складывают тапочки в одну кучу, перемешивают, а по команде находят и надевают свои тапочки. Выигрывает тот, кто вперёд всех это сделал.

Это лишь небольшой перечень игр. Всё зависит от Вашей фантазии, главное – это задаться целью и у Вас всё получится!

А если вы в завершении вечеринки устроите фотосессию, то память о этом времяпрепровождении останется надолго! Ведь фотосессия в пижамах - это круто!



Инструктор по физической культуре

Е.В. Афонасьева.