

Памятка для родителей

«Поиграй со мною мама»

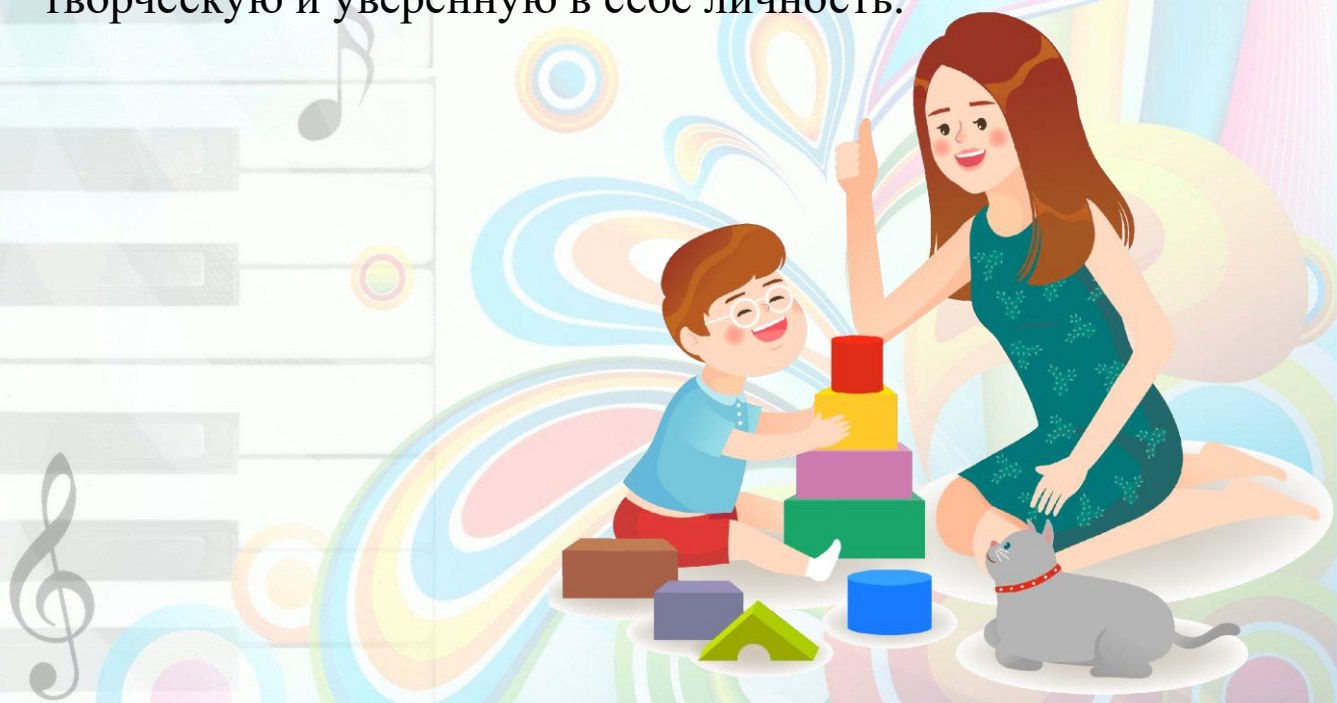
В нашем обществе распространено убеждение, что время, проведенное родителями и детьми за игрой, потрачено непродуктивно и бесцельно.

Но мы должны взглянуть на игру по-иному, потому что игра приносит огромную пользу детям, давая им возможность узнать, кто они, что они могут делать и как следует относиться к окружающему миру.

Игра помогает выстроить теплые отношения и крепкую привязанность между членами семьи и создать банк положительных эмоций и опыта, на который можно опереться в период конфликтов. Посредством игры вы сможете помочь детям решать проблемы, пробовать идеи и развивать их воображение. Игра со взрослыми способствует развитию словарного запаса, таким образом, дети учатся передавать свои мысли, чувства и потребности. Она также помогает им действовать в обществе, учит их играть по очереди, делиться и понимать чувства других. Более того, игра - это время, когда вы можете реагировать на своих детей таким образом, чтобы пробудить в них чувство собственной ценности и уверенности в собственных силах.

К сожалению, факт остается фактом, и родители в большинстве своем, не играют с детьми, и чаще всего по причине того, что не знают, как.

Важно ценить игру и оставлять время для игры с детьми. Кроме того, можно научиться играть так, чтобы способствовать возрастанию самоуважения детей, а также их социальному, эмоциональному и когнитивному развитию. Следуя предложениям по эффективной игре, содержащимся в данной памятке, вы создадите условия, которые помогут детям применять фантазию, исследовать невозможное и абсурдное, опробовать новые идеи, делать ошибки, выражать чувства, находить друзей, решать проблемы и постепенно обрести уверенность в собственных идеях и мыслях. Атмосфера поддержки и одобрения дает детям возможность рассказывать о своих надеждах и о своем отчаянии. Они живут в мире, где у них мало власти и ограниченное количество приемлемых способов выражения эмоций. Хорошая игра с вами может дать детям шанс уменьшить чувства гнева, страха и недостаточности, и усилит чувство контроля, успеха и удовольствия. Гибкий подход к игре уменьшает напряженность в ваших отношениях с детьми и способствует превращению вашего ребенка в уникальную, творческую и уверенную в себе личность.



«Повисим на мяче»

Понадобится самый большой «массажный» мяч. Научите малыша несколько минут буквально висеть/лежать на нём, полностью расслабившись, с закрытыми глазами, в полной тишине или под тихую музыку. Пусть это станет привычкой.

Игра «Колючий ежик» с массажным мячиком

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ежика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:

Дай ладошечку, моя крошечка,
Я поглажу тебя по ладошечке.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в колючках серый ежик,
Ищет ягодки-грибочки
Для сыночка и для дочки



Игра «Разговор с игрушкой»

Вам понадобятся игрушки «бибабо», перчаточные игрушки. Для ребенка в любой период важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно. Помочь ребенку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущением комфорта и безопасности. Давайте попробуем надеть на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете, «почему мой... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т. д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки. Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации, в их организме вырабатывается меньше кортизола – гормона, негативно воздействующего на обмен веществ, иммунную систему, мозг. Родительское тепло и чуткость помогают малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и физический в том числе). Ведь общаясь с ребенком, мы как бы говорим ему: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».



«Поиграем в садик»

Часто дети не рассказывают, что у них происходит в садике. Маме сложно понять, каков стиль общения у воспитателей и детей, какие методы близки педагогу, какие существуют конфликты. Вот тут-то на помощь и приходит игра. В выходной день предложите крохе поиграть в «садик». «Детишками» могут стать любимые игрушки или вы с родственниками, а вот воспитателем обязательно должен стать ребёнок. Как правило, дети прекрасно изображают своих наставников и сверстников. В этой игре родители увидят многое, потому что ребёнок непроизвольно будет переносить свой «садовый опыт» в игровую ситуацию. Можно немножко его спровоцировать: «А вот воспитательница говорит так-то...», «Нет, - тут же возразит малыш, - она так никогда не говорит. Она говорит так-то...». Точно так же, в игре, можно увидеть и поведение в саду вашего ребёнка, других детей. Очень часто родители считают своего ребёнка тихим, забитым, а в ходе игры вдруг обнаруживается, что он забияка: например, начнёт драться кулаками или игрушками и будет доволен этим.



Упражнение «Дышим животиком»

Обычно это упражнение делают лежа, но можно выполнить его и сидя. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).
Сели бегемотики,
Потрогали животики:
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).



Работа диафрагмы должна восприниматься ребенком и зрительно, и тактильно. Положим на живот игрушку, например рыбку, и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох:



Качаю рыбку на волне,
То вверх (вдох),
То вниз (выдох)
Плывет по мне.

Брюшное дыхание – противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва (основного звена парасимпатической нервной системы), приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»

Вам таз с теплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер-сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка. Особой притягательной силой обладает вода. Теплая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, мяты). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра с водой происходит в дневное время, можно включить в нее познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. и поиграть с ними:

- ✓взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- ✓собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;
- ✓приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.



«Найди игрушку»

Спрячьте маленькую игрушку. Пусть ребенок поищет ее, а найдя, обязательно определит местонахождение: на ..., за ..., между ..., в ..., у ... и т.п. Потом поменяйтесь ролями.

«Чего не стало?»

Поставьте на стол десять игрушек в ряд. Предложите ребенку пересчитать их и запомнить расположение. Затем попросите его закрыть глаза. Уберите две любые игрушки. После чего ребенок открывает глаза и отвечает на вопросы:

- Игрушек стало больше или меньше?

- Какие игрушки исчезли?

- Какими они были по счету?

«Положи столько же»

В игру можно играть везде. Взрослый выкладывает в ряд камешки (каштаны). Ребенок должен положить столько же, не считая (один под другим). Усложните игру, предложите положить больше камешков или меньше тоже в ряд.

«Вечеринка раскрашенных камней»

Многие малыши любят собирать камешки и бережно хранят свои драгоценности. Но теперь ваша ценная коллекция больше не будет пылиться без дела! Раскрасьте каждый камушек красками, приклейте стразы, сделайте выставку и пригласите близких на открытие.

«Найди игрушку»

Спрячьте маленькую игрушку. Пусть ребенок поищет ее, а найдя, обязательно определит местонахождение: на ..., за ..., между ..., в ..., у ... и т.п. Потом поменяйтесь ролями.

«Чего не стало?»

Поставьте на стол десять игрушек в ряд. Предложите ребенку пересчитать их и запомнить расположение. Затем попросите его закрыть глаза. Уберите две любые игрушки. После чего ребенок открывает глаза и отвечает на вопросы:

- Игрушек стало больше или меньше?
- Какие игрушки исчезли?
- Какими они были по счету?

«Поход»

Разбейте палатку в центре комнаты (или даже две) и поиграйте в поход прямо дома. Не забудьте прихватить консервы (если вы устроили привал не на кухне), удочки и другую походную атрибутику.



«Один день недели моды»

Если ваш ребенок модница (или модник), можете смело устраивать показ мод. Подиумом может послужить кусок обоев или дорожка. Не забудьте включить подходящую музыку. Из этой игры можно сделать конкурс дизайнеров и моделей дома: начисляйте баллы за лучшую походку или самый креативный наряд.

«Шедевры в ванной»

Весело делать, весело играть и легко отмывать! Вам понадобится только натертое мыло с водой или крем для бритья и пищевые красители. Такая краска позволит вашему юному Пикассо создавать свои шедевры прямо в ванной на кафеле без угрозы для окружающих предметов. А формочки для кексов послужат просто идеальной палитрой.

«Игры с коробками»

У вас осталось несколько ненужных картонных коробок? Это просто клад для игр с детьми! Можете отдать ее ребенку в первозданном виде и посмотреть, что подскажет ему воображение. Предложите придумать самолет, забавного робота или сконструировать домик? В любом случае, малыш будет счастлив!

