ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

(КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Во что поиграть с ребенком дома?

Чем занять ребенка, если плохая погода не позволяет погулять на улице?
Книги вроде бы уже прочитаны, игры переиграны. Можно поиграть в веселый пир для кукол. Возьмите старые журналы, поищите в них картинки с разными красивыми блюдами и вырежьте их. Из белого картона сделайте тарелочки, которые можно раскрасить. А теперь рассадите кукол за столы и устройте им веселое угощение.

Можно потренироваться в меткости и ловкости. Наполните пластиковые бутыли до половины водой и мячиком сбивайте самодельные «кегли». Или возьмите контейнер для яиц, в некоторые из ячеек положите конфеты и, усевшись на небольшом расстоянии, бросайте по очереди со своим малышом пробочки от бутылок. Кто попадет, тому приз – конфета.

Можно заняться цветами - рассадить, украсить цветочные горшочки или сделать вазы для цветов из баночек с помощью наклеек или специальных красок для керамики или стекла.

Для более подвижной игры, можно взять цветные листы и, приложив на них ручки и ножки малыша, сначала обвести их, а потом вырезать. Таких фигурок нужно сделать побольше, и выложить из них дорожку. А теперь предложите юному следопыту пройти по дорожке, попадая ручками и ножками на свои вырезанные следы. После того как, малыш пройдет свою тропу, пусть он выложит дорожку для вас.

Есть веселая игра под названием «Чепуха». Вы берете лист бумаги и карандаш и, закрывшись от ребенка, рисуете голову персонажа из сказки или животного. Скатываете листок, так что бы малыш видел только шею. Далее он рисует ему туловище и тоже прячет от вас рисунок. Вы дорисовываете ему ноги, а ребенок ступни. Потом вместе разворачиваете рисунок и смотрите, что у вас получилось.

Можно устроить кругосветное путешествие в своей квартире. Сделайте при помощи стула и одеяла – пещеру, из бумажных полос - реки и мосты, из лесенки – высокие горы. В конце каждого отрезка пути устройте испытание для малыша, пусть разгадает загадку, споет песенку. Соберите маленького рюкзачок с продуктами и устройте привал «на берегу реки». Организуйте путешественника на Южный полюс, в Китай или Америку. Для игры можно

использовать различные сувениры - придумайте, из какой страны вы их привезли.

Помимо того, что вы весело проведете время, ваш малыш получит определенные навыки, расширяющие его словарный запас, тренирующие моторику и зоркость.

Подвижные игры - залог здоровья малышей

Если вас беспокоит будущее здоровье вашего ребёнка, если вы хотите чтобы, не смотря на все современные трудности, такие, как плохая экология и эмоциональные стрессы, ваш малыш вырос крепким, не откладывайте на потом развитие двигательной активности. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие. Учёные подсчитали, что ребёнок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая и прыгая, преодолевает за день 23 км. Следовательно, ничего не нужно придумывать специально. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать малышу необходимые условия для нормального физического развития. Если вы пока не готовы отдавать ребенка в какой-либо спорт, то подвижные игры вполне могут заменить спортивные секции и окажут положительное воздействие на детское здоровье.

Если на детской площадке, в парке, куда вы ходите гулять с ребёнком, есть качели, горки, "лазалки" - не проходите мимо. Качели - замечательное средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения. Вот несколько советов, как организовать подвижные игры детям в условиях детской площадки или дома.

Игра "А ну-ка, отними!"

Приготовьте что-то типа удочки - палочку с веревкой. На конце веревки привяжите конфету или небольшую игрушку. Держите удочку так, чтобы конфета находилась примерно на 5-10 см. выше поднятой руки ребёнка. Ребёнок, подпрыгивая, старается поймать конфету ладонями. Научился малыш ловко прыгать и ловить, поднимайте выше. Пусть попробует подпрыгнуть и поймать конфету с разбега.

Игра "Цыплята и курочки"

Натяните веревку между двумя деревьями или столбами на высоте примерно в половину роста малыша. Дома можно использовать для игры стулья. Цыплята - маленькие, курочки - большие. Встаньте по разные стороны веревки с ребенком. Если вы позовете ребенка тонким голосом - "цып-цып-цып", малыш должен стать "маленьким" - присесть на корточки и пройти ил проползти под веревкой. А если

вы позовете его "взрослым" голосом, он должен перешагнуть или перелезть через веревку. Персонажей игры можно менять. Пусть это будут котята и кошки, жеребята и лошадки, и т.д.

Игра "Раз - ступенька, два - ступенька..."

С обычной лестницей можно устроить отличную подвижную игру. Эта подвижная игра усиливает работу сердечно - сосудистой системы, лёгких. Одним концом положите лестницу на землю, а другим - на невысокое возвышение. А теперь - вперед, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать все выше и выше - это нелегко, но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с легкостью - усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладины, а перепрыгивать, опираясь двумя руками за лестницу.

Нет под рукой лестницы - не беда! Можно организовать веселую игру и на ступеньках. Прыгаем вверх и вниз на одной ножке, как аист, т.е. не сгибаясь; на корточках, как лягушка; боком, как краб.

Игра "Деревья растут"

Эта игра укрепляет позвоночник. Ребенок изображает дерево. Пальма - руки подняты вверх ладошками вниз, плавно покачиваем руками. Елочка - руки вниз и в стороны, напряженные, ладошки подняты вверх. Дуб большой - расставляем ноги пошире, руки поднимаем вверх, согнув в локтях. Но сначала деревце маленькое - садимся на карточки. Но вот оно растет выше и выше - поднимаемся вверх и тянемся на носочках.

Существует масса подвижных детских игр, которые развивают и укрепляют физическую форму. Главное помнить, что детский возраст - это не только умственное развитие. Это и время, когда закладывается основа будущего здоровья вашего малыша.

Игры с детьми от года до трех лет

Часто мамочки задаются вопросом - как поиграть с ребенком дома? Невозможно все время читать книжки, строить пирамидки и тому подобное. Иногда просто и ребенку и маме хочется устроить веселые игры. Приведены примеры не требующих затрат игр. Играть детки любят. Это стимулирует физическое и моральное развитие. Но необязательно покупать дорогие игрушки. Главное для малыша внимание родителей. И вполне можно найти веселые и интересные забавы за копейки.Для начала расстелите на полу одеяло шерстяное, оно будет вашей игровой площадкой. Почему шерстяное одеяло, а не пуховое или ватное? Потому что шерстяные одеяла теплые и долговечные, кроме того, шерсть отлично впитывает влагу, а пот и запахи с шерстяных одеял легко выветриваются. Кроме того, шерсть легко

стирается в стиральной машине, что немаловажно для детского шерстяного одеяла.

Итак, во что можно поиграть с малышом, расположившись на полу:
1) надуй несколько разноцветных шариков. И подбрасывай их вместе с ребенком. Убедись как это весело!!

2) для игры вам понадобиться два перышка. Попробуйте так дуть (каждый на свое), чтобы оно подольше держалось в воздухе. Это отличная гимнастика для губ!
3) "тяни-толкай". Лягте на спину, упритесь ступнями в ступни ребенка и начинайте движения "велосипед". Отличная весёлая зарядка. 4) включите любимую музыку и потанцуйте на одеяле. Как только ты начнешь танцевать, твое чадо начнет тебе тут же подражать. Танцы развивают чувство ритма и координацию движений. И потом - это отличная зарядка!

Если надоест играть на одеяле, можно перейти в ванную. Вода ведь не только для мытья, но и для игр! Дети очень любят плескаться в воде и переливать ее из одной емкости в другую. Возьми ведро нагретой воды и несколько игрушек (набор ведерок, резиновые уточки). Но не оставляй кроху одного возле воды!

Как видите, не выходя из дома можно устроить веселые аттракционы.

Вечерние игры.

Ребенок пошел в детский сад - и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится по квартире как метеор, скачет по диванам и кроватям, кричит, хохочет, легко срывается на слезы... "Как подменили ребенка! - сокрушаются родители. - Надо будет поговорить с воспитателем!". А в садике говорят: "Очень послушный мальчик!" или: "Такая тихая, спокойная девочка!". Мама и папа удивляются. А зря!

Даже для самого общительного ребенка детский сад - это стресс. Попробуйте провести несколько часов в большой шумной компании, - и если вы спокойный и "негромкий" человек, у вас вскоре разболится голова, начнет копиться раздражение, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс? К сожалению, волшебного средства - одного для всех - не существует. Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент.

Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашей дочке или сыну. Если малыш днем скован и робок, а вечером "наверстывает упущенное", нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он еще больше возбудился.

Если же ребенок и в садике - "ураган", и дома никак не может остановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энергию "в мирное русло". Хорошо заранее распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня.

Один из лучших антистрессовых приемов - игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил. Во-первых, выбор - играть или не играть - должен всегда оставаться за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во-вторых, "вечерняя" игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днем ваш ребенок - "тихоня", а вечером - "дикарь", хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии **игра "Рвакля".**

Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек - они отлично пружинят.

Если человечек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является **"Грибник".** Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все предметы - "грибы" - в корзину. Собранные "грибы" можно сортировать по цвету, форме, размеру... К одному из предметов можно прикрепить записку с дальнейшим планом вечера: "Давай почитаем?" или "Поможешь мне на кухне?".

Приглушив таким образом "лишнюю" энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям - почитать, потанцевать, посмотреть диафильм. Даже если вам кажется, что занятий в садике недостаточно, постарайтесь снять с ребенка всю дополнительную нагрузку хотя бы на первый месяц адаптации к детскому саду. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Если позволяет время, гуляйте вместе с ним - это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Не стоит

откладывать этот разговор на "перед сном", - если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, не допускайте, чтобы это давило на него целый вечер.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для "Спокойной ночи, малыши!", - эта передача идет в одно и то же время и может стать частью "ритуала" отхода ко сну.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня - усталость, раздражение, напряжение - уйдет, "стечет" с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, - они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть бо-о-ольшущий шар и малюсенький пузырик), играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку "дождик" из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов), просто дать две-три баночки, - и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще, - через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Создать атмосферу покоя и расслабления помогают и легкие, едва уловимые запахи. Для этого в аром лампу добавляется всего одна-две капли масла, например мандаринового. Теплый цитрусовый аромат хорошо освежает воздух, успокаивает, снимает нервное напряжение. Отлично снимает стресс запах мяты, - он хорошо освежает и бодрит. Но не стоит использовать его, если ребенку меньше шести лет, и лучше не делать это перед сном.

Если же ваш ребенок аллергик, и вы не решаетесь использовать ароматические масла, положите в детскую подушку небольшой холщовый мешочек с корнем валерианы или прикрепите его к изголовью кровати, - это поможет малышу спать спокойнее.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий. Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессионалы в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет "тихая пристань", восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.

Подвижные игры на свежем воздухе для детей 1,5 - 2 лет

Прокати машинку через “тоннель”

Для этой игры нужно несколько человек или стульев. С людьми, конечно, интереснее. Взрослые встают друг за другом, расставив пошире ноги. Если вы вдвоем с малышом, поставьте стулья. Малыш провозит через тоннель грузовик с игрушками, выгружает их, на другом конце тоннеля в грузовик кладут другие игрушки.
Вместо машины с игрушками можно использовать мяч. Тогда задача несколько иная - нужно прокатить мяч через тоннель.

Игры для координации движений

Предложите малышу разные способы ходьбы: как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя. Ходите на носочках, бегайте, прыгайте, имитируете движение птичек, размахивая вытянутыми руками. При игре разговаривайте с малышом разными голосами животных: как птичка, как кошка, как мишка.

Полет в космос

Для этой игры вам понадобятся детское легкое одеяло или плед и мягкая игрушка. Возьмите плед за углы, два угла возьмите вы, и два ваш ребенок. Если играющих больше, распределитесь так, чтоб каждому достался угол. Положите на середину пледа мягкую игрушку - мишку или зайчика. На счет раз-два-ТРИ резко встряхните плед так, чтоб игрушка подпрыгнула как можно выше. Можно взять несколько игрушек и провести соревнование на лучшего космонавта, т.е. какая игрушка выше взлетит.

Пять шагов

На ветку дерева или на другое высокое места подвесьте на верёвке игрушку. Затем завяжите ребенку глаза. С завязанными глазами он должен отойти от игрушки на 5 шагов, затем развернуться сделать 5 шагов до игрушки и взять ее.

Попади в ведро

Расставьте несколько ведерок на разном расстоянии и бросайте в них мячики. Задача забросить как можно больше мячей. На ведерках можно нарисовать цифры, как на мишени. Тогда игра будет заключаться в наборе большего количества очков.

Чем занять малыша в дороге?

Все родители прекрасно знают, что долгая дорога с маленьким ребёнком в машине может превратиться в сущий кошмар.

Даже в подростковом возрасте детям трудно спокойно выдержать больше тридцати минут езды. Большая удача, когда ребёнок в дороге засыпает и даёт родителям один-два часа передышки. Но как быть, если он уже проснулся или ещё не заснул, а до конца пути ещё несколько часов? Чем можно развлечь ребёнка в пути?

Позвольте мне поделиться с вами несколькими приёмами, которые хорошо работают лично у меня.

Первый способ – автомобильный столик, его можно использовать для еды, игры, рисования. Такой столик можно найти в продаже в магазине детских товаров. Выберите себе столик, у которого есть удобные крепления. Если вы не стеснены в финансах, то можете присмотреться к DVD или игровым приставкам. Экран такой приставки крепится на спинку сиденья при помощи ремней. Убедитесь, что экран сможет выдержать толчки маленькими ножками и ручками. Такое устройство в машине позволит удерживать внимание детей часами.

Очень неплохая идея - это чтение детям книг. Хотя этот способ может показаться вам старомодным, но чтение книг знакомым маминым или папиным голосом хорошо успокаивает ребёнка, развивает его воображение. Малышам подойдут маленькие рассказы, а детям постарше можно почитать что-нибудь посерьёзнее. Обсудите с ребёнком прочитанное, посмотрите вместе с ним нарисованные в книжке картинки. Отличная идея - аудиокниги. Подберите увлекательную книжку в исполнении профессиональных актеров и покой на довольно длительное время вам обеспечен!

Заснуть ребёнку поможет тихая, спокойная музыка, например звуки природы, но будьте осторожны – если музыка усыпляет ребёнка, то она усыпляет и водителя за рулём. Как только ребёнок заснул, сразу включите что-нибудь повеселее.

Если малыш совершенно не устал и никак не хочет спать – поиграйте с ним. Разглядывание новой игрушки или просто нового, незнакомого предмета вполне может занять ребёнка на десять-двадцать минут. Отличный способ развлечения в машине - разгадывание загадок. Можно приобрести книжку с загадками, а можно придумывать свои. К примеру, детям очень нравится игра "Угадай по описанию". Вы, по очереди с ребенком загадываете что-то и описываете загаданное, остальные должны отгадать. Загадывать можно животных: "Рыжая, пушистая, с длинным хвостом, живет в лесу". А можно и

своих знакомых: "Высокий, с черными короткими волосами, большим носом, говорит басом и курит трубку".

Воспользуйтесь этими идеями и придумайте ещё несколько своих приёмов, и путешествие с детьми вполне может превратиться из мучения в увлекательную, весёлую прогулку.

Тихие игры

Юный металлист

Вам понадобится коробка канцелярских скрепок. На стол насыпают скрепки. По сигналу ведущего соперники (2-4) собирают цепь с помощью скрепок. Победителем считается тот, кто за определенное время соберет самую длинную цепочку из скрепок.

Золушка

Вам понадобятся: Семена фасоли, тыквы, крупные макаронные изделия, и т.п. Все семена перед игрой смешивают и разделяют на одинаковые кучки по количеству игроков. По сигналу ведущего участники игры должны рассортировать все семена по разным кучкам. Побеждает первый, справившийся с заданием. Варианты: Провести конкурс с завязанными глазами, устроить командное соревнование.

Где будильник

Все дети выходят из комнаты. Кто-нибудь прячет большой, громко тикающий будильник. Дети возвращаются и ищут будильник. Если кто-то нашёл его, то шепчет на ухо ведущему, где будильник и молча садится на пол. Ребёнок, который остался стоять последним, в наказание развлекает всех детей - поёт или читает стихотворение. Совет: для маленьких детей будильник лучше поставить на блюдце или что-то металлическое, чтобы его было лучше слышно.

Игры с песком - полезное занятие

Развивающие игры позволяют гармонично развивать и воспитывать малышей в игровой, в не скучной для деток форме. Развивающих игр великое множество, но все они требуют активного участия со стороны родителей. Не надейтесь, что один раз

показав игру, ребенок потом будет играть сам. Ваше чуткое руководство необходимо. Примером таких игр является развивающее занятие – рисование на песке.

Это занятие подходит деткам возрастом от одного годика. Это занятие знакомит со свойствами различных материалов и поверхностей; обучает через подражание; развивает сенсорное восприятие, познавательные способности, в особенности творческое мышление; стимулирует творческое воображение; упражняет навыки манипуляции; отрабатывает новые движения и совершенствует уже имеющиеся.

Играть с песком совсем необязательно летом в песочнице. Можете сделать свою мини песочницу дома, в ванной комнате. 1. Выделите металлический или пластмассовый глубокий поднос. Подойдет такой, который используют для выпечки.
2. Приготовьте пасочки, ведерко, лопатки, ситечко. Немного налейте воды, чтобы песочек был влажноватый и можно приступить к игре.
3. Возьмите палочку, можно и пальцами, начните делать отметины в песочке. Оставляйте следы ножками кукол, разными игрушками.
Посмотрите, какие следы остаются. Сравните следы по размеру и форме. Обратите внимание малыша на размеры и их отличие (что больше, а что меньше).
Можно делать отпечатки и другими предметами - стаканчиками, машинками, кубиками.

4. Начните рисовать (домик, человечка, цветочек и т.д). Вскоре малыш захочет к вам присоединиться.
5. Попробуйте рисовать и на сухом песочке, пусть малыш увидит разницу.
6. Насыпьте сухой песок в леечку и "полейте" им влажный песок - таким способом тоже можно рисовать разные фигуры.

Игры для детей в ванной

Пена, визг, брызги... слезы. Только в ванну - и капризы. Маме - нервотрепка, бабушке - валидол. Обычно дети любят купаться и с удовольствием развлекаются в ванной, но случается, что малыш вдруг начинает упрямиться, избегать ежедневных процедур или устраивает ор при попытке вымыть голову. В борьбе за чистоту мама упорно, а порой и раздраженно воюет с упрямым чадом, но толку никакого.

Хорошее средство, чтобы постепенно приучить кроху к воде и отвлечь его от капризов - игры в ванной. Лидерство, бесспорно, бьют мыльные пузыри.

Только следите, чтобы ребенок не наглотался мыла. Можно к игре подключить папу, пусть ставит рекорд по самому большому пузырю.

Еще одно развлечение, которое отвлечет ребенка от страха перед мытьем - воздушные шары. Можно устроить праздничное оформление воздушными шарами всей ванной комнаты. Но достаточно пустить два-три ярких воздушных шара в ванну, чтобы малыш мог их гонять по воде, подкидывать и ловить - и процедура мытья превратится в праздник.

Пена для ванночек тоже прекрасный строительный и игровой материал. Для детишек, которым прописывают ванны с морской солью, можно купить соль-пену. Из пены строятся целые замки, а на голове можно соорудить забавную прическу и полюбоваться на себя в зеркало. Парик из пены шампуня развлечет малыша, протестующего против мытья головы. Возьмите с собой в ванну любимую куклу и искупайте ее вместе. Используйте игру, чтобы расспросить ребенка, почему он не хочет купаться. Возможно, малыш боится именно душа. Придумайте сказку о поросенке, который не любил умываться или что-нибудь в этом роде. Вспомните народные прибаутки и детские стихи о пользе купания.

Можно на воду пустить корытце, пластиковую формочку от торта и поиграть в ее затопление, наполняя игрушками, прищепками. Кто последний бросил - тот выиграл. С флотилией из крышечек можно устроить целый морской бой.

Маленькие малыши могут играть с ускользающим (в прямом смысле слова) мылом или губкой, которую можно набирать и выжимать. Кроме забавных мочалок, фигурного мыла и традиционных уточек продается множество самых увлекательных игр и игрушек. Брызгалки, мягкие книжки, которые можно читать прямо сидя в ванной. Музыкальные водяные инструменты, с полыми трубочками, которые заполняют водой. А для юных художников - специальные краски и мелки для ванной. Наборы для игры в "баскетбол" с корзиной в виде пеликана или лягушки. Мягкий конструктор, который при намокании приклеивается к любой поверхности.

В любом случае старайтесь мытье превратить в веселое купание настойчиво, мягко и доброжелательно. Побольше улыбайтесь, подключите фантазию, вспомните, как вы были детьми, не бойтесь вымокнуть с головы до ног и не забывайте после ванны про пушистое полотенце и сказку на ночь.