

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГКУ ЦССВ «Юнона»

## **Чем занять ребенка дома: советы психолога**

*Рекомендации психолога  
Мартыненко С.М.*



## **Уважаемые родители!!!**

Сегодня мы с вами переживаем трудные времена. И многие семьи вынуждены находиться вместе с детьми в условиях самоизоляции. И конечно сталкиваются с трудностями, связанные с замкнутым пространством с одной стороны. Еще труднее переносить такую ситуацию детям. И каждого родителя ежедневно возникает вопрос о занятости ребенка.

Преодолеть это трудное время, сохранить себя, не потерять самообладание и, более того, использовать условия самоизоляции для помощи себе и своему ребенку, максимально укрепить внутрисемейные отношения - сложно, но возможно. И прежде всего это возможность побыть с ребенком без спешки, пытаться понять и помочь ему в развитии.

Сегодня я хочу предложить ряд игр и игровых заданий, которые помогут вам использовать это сложный промежуток времени для себя и своего ребенка.

Удачи вам во всем!!!

## Дыхательные упражнения (игры, которые лечат).

- **Дыхательные упражнения** – способствуют тренировке правильного носового дыхания, укреплению мышц рта, формированию глубокого ритмичного вдоха и выдоха, улучшает все функции дыхания, что несомненно сказывается на здоровье ребенка.
- **-Насос (разработано В.П. Чихаевым)**
- Перед началом упражнения сделайте выдох и выдержите паузу. Стоя наклонитесь вперед, возьмитесь за рукоятку воображаемого насоса двумя руками. Начинайте накачивать воздух: выпрямляясь, делаете вдох(полный, глубокий), а наклоняясь- выдох ( с силой выдыхайте воздух: «ффффффу-ффффффу!...»)
- Наклоны делать 4-5 раз
- **-Пильщики (разработано В.П. Чихаевым)**
- Возьмитесь вдвоем за руки «крест-накрест». Правые руки - ваша пила, левые –бревно. Первый из участников тянет на себя «пилу» на активном выдохе: «ззззз...»(счет «раз», второй –тянет «пилу» на себя: «сссс...» счет «два»)
- **- Бабочки**
- Натяните веревку между стульями и привяжите к ней бумажных бабочек (перышки и т.д.). Посадите ребенка на расстоянии 50см от бабочек. Предложите по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдунуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.
- **- Настольный футбол**
- На столе расположите ворота из двух кубиков и попытайтесь сыграть футбол шариками, свернутыми из бумаги, забитым голом считается шарик задутый в ворота.

## Игры на развитие памяти

- **Память** - на ребенка постоянно обрушивается огромный поток информации, трудности запоминания создают значительные проблемы при усвоении новых знаний. Память ребенка можно и нужно развивать.
- **-Я положил в мешок ( 6 лет)**
  1. Взрослый начинает игру и говорит: «Я положил в мешок яблоки». Следующий играющий повторяет сказанное и добавляет еще что-нибудь: «Я положил в мешок яблоки и банан». Третий повторяет всю фразу и добавляет свою. И так далее.
  2. А можно просто: « У нас в саду растут...». Порядок тот же.
- **- Разведчик (в зависимости от количества предлагаемых запомнить предметов)**

Предложите ребенку побыть разведчиком. Сказав ему: «У тебя несколько секунд чтобы рассмотреть запомнить все предметы, что лежат на столе». Потом попросите ребенка закрыть глаза и перечислить все что он запомнил. Потом поменяйтесь ролями.
- **- Запомни фигуру**

Разложите перед ребенком палочки, из которых сделайте какую-либо простую фигуру (треугольник, квадрат, домик). Попросите ребенка в течении 2 секунд внимательно посмотреть на фигуру. Затем накройте фигуру салфеткой и попросите его повторить, сложить такую же.

# Игры для развития наблюдательности

- **Наблюдательность** - ценнейшее качество, которое помогает успешно выполнять любую работу. В любой профессии наблюдательность имеет первостепенное значение. Она зависит от умения ставить перед собой определенную цель и достигать ее. А это важнейший фактор успеха любого человека. Приведенные ниже игры, которые без труда можете провести с ребенком дома будут способствовать развитию наблюдательности и расширению интересов.
- **- Час веселых переодеваний (в этой игре могут участвовать дети с 5 лет)**
- В игре может принять вся семья. По договоренности кто то (лучше взрослый член семьи) выходит из комнаты, где все собрались и старается быстро что то изменить в своем костюме, затем берет в руки какой-нибудь предмет, вкладывает в карман газету, так чтобы она была видна, сутулится и т.д. И входит в комнату, где его ждут остальные члены семьи. Каждый старается уловить, что он изменил в своем виде и сразу вслух произносят все то, что заметили. Тот кто менял свою внешность ходит по комнате в течении 20-30 секунд и выходя сообщает например, следующее: «Двух вещей вы не заметили: я снял часы и из кармана торчал носовой платок». Снова быстро выходит и 30-40 секунд опять меняет внешний вид и игра повторяется. После этого его сменяет другой играющий. Побеждает тот кто заметил больше всего изменений.
- **-Загадочные контуры ( участвуют дети с 7 летнего возраста)**
- На большом листе бумаги (обои) взрослый раскладывает предметы разной величины и формы и обводит их цветным карандашом. Затем все предметы кладет на те места, где они обыкновенно находятся. Дети должны по контуру догадаться что за предметы обведены, найти их и поставить на свои места. Кто больше отгадает тот и победитель. Можно подготовить два листа одинаковой с одинаковым числом обведенных предметов.
- **- Что изменилось ( с 7 лет)**
- Внимательно рассмотреть расположение предметов в комнате или на столе в течении 5-7 минут. Все закрывают глаза, ведущий переставляет предметы . Задача отгадать что изменилось.

# Игры для развития ловкости и точности

*Игры приучают детей управлять своим движениями. Умение управлять движениями, способствует в дальнейшем управлению поведением.*

## **-Кто тише. (с 7 лет)**

Перед началом ребенку объясняют, что часто бывает необходимо что-либо сделать очень тихо, чтобы не мешать другим.

1. Соберите предметы, которые при соприкосновении друг с другом шумят, звенят. Это могут быть тарелки, крышки, ложки. Сложите их друг на друга как можно тише и переложите 2-3 раза при этом старайтесь производить как можно больше шума. А затем предложите ребенку( детям) повторить. Выигрывает тот кто произвел меньше всех шума.

2. Предложить ребенку переносить предметы на другое место, замечая каждое нарушение тишины. Усложните задание и попробуйте переносить более мелкие звенящие предметы в более крупных.

## **-Игры со спичками (с 8 лет)**

На столе в беспорядке перед играющими лежат 15 спичек. Задание максимально быстро перенести спички из одного места в другое на расстояние отмеченное за ранее и сложить так чтобы головки спичек лежали в одну сторону. Скользить по столу не разрешается.

### **Условия игры:**

- пользоваться любыми пальцами обеих рук;
- любими пальцами только левой руки;
- пользуясь только большим пальцем и мизинцем;
- пользуясь только указательным и средним;
- средним и безымянным; безымянным и мизинцем и т. д.
- строить пальцами геометрические фигуры.

После игры спросить у ребенка: «Какие пальцы у них развиты больше, а какие меньше?»

## **-Игры с бумагой (с 7 лет)**

- Перед каждым играющим положен скомканный лист бумаги. Нужно пользуясь всеми пальцами обеих рук как можно быстрее разгладить его так, чтобы он не топорщился и чтобы не один край его не остался загнутым

# Упражнения пальчиковой гимнастики для развития умственной способности детей

## Карандаш меду пальцами

*Положите карандаш между указательным, средним и безымянным пальцами. Крутите карандаш, передавая его с одного пальца на другой*

***(упражнение полезно как детям, так и взрослым)***

## Наш малыш

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
Этот пальчик – наш малыш.

Л. Савина

*(Согнуть пальцы в кулачок, затем по –очереди разгибать их начиная с большого)*

## Пальчики здороваются

Повстречал ежонка еж:

«Здравствуй, братец! как живешь?»

**(Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой руки поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.)**

## Игры с крупами, бусами, пуговицами

## Пальчиковое рисование

Самый простой способ пальчикового рисования это в мисочку с обычной мелкой поваренной солью добавить сухой краситель если есть блески и рисуйте вместе различные сюжеты.

Или рисование пальчиковыми красками на листах

***Уважаемые родители, сложное время пройдет, пройдет и режим самоизоляции. И мы снова вернемся к привычной жизни.***

***Оставайтесь дома!!!***