

Игры для родителей с детьми старшего возраста

Наш ребёнок уже достаточно самостоятельный, может сам играть, сам включать мультфильмы и игры, рассказывать как прошёл день и что его впечатлило больше всего. Кажется, что у родителей появилось больше времени для своих дел. Но, на самом деле ребёнок старшего дошкольного возраста ещё больше нуждается в общении с родителями: ему нужно ваше заинтересованное внимание, когда он говорит, ваше одобрение, ласка и забота. А мы всё стремимся организовать его деятельность не только в саду, но и на дополнительных занятиях, давая ему всё меньше внимания.

Я хочу предложить вам полезные и простые игры, в которые можно играть на ходу, в очереди, в транспорте, в парке, или организуют досуг дома. Они не займут много времени и помогут вам и вашему малышу развиваться, общаться и смеяться!

Найди отличие

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Говори!

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите ребёнку следующее. «Сейчас я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дотронусь до тебя. Давай потренируемся: «Как зовут маму?» пауза, прикосновение, ответ ребёнка.

Час тишины и час «можно»

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением.

Договоритесь с ребёнком, что иногда в доме будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у вас будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей семье. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресуется активному ребенку (а тот их «не слышит»).

Часы не должны составлять 60 минут, можно начинать с 10 – 15 минут, кстати, эта игра может стать предпосылкой обучения понятию времени.

Запрещенное движение

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Ребёнок и взрослый стоят лицом друг к другу. Ребёнок повторяет движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Если он повторит запрещенное движение, он должен выполнить условие (прохлопать в ладоши 5 раз, постоять на одной ноге, сделать носом 4 вдоха). Роль ведущего может выполнять и ребёнок.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участник игры повторяет все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять» - Когда он её услышит, то должен будет хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

Обзывалки

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите ребёнку следующее: «Сейчас мы можем называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, солнышко!» Обнять и поцеловать друг друга.

Игра может быть использована в тот момент, когда ребёнок сердится и обижается на родителей или братьев и сестёр, чтобы погасить конфликт, если она им уже знакома.

Два барана

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Под слова взрослого: «Рано-рано два барана повстречались на мосту» участники игры (родитель и ребёнок или 2 ребёнка), широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы участники не расшибли себе лбы.

Попроси игрушку — невербальный вариант

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Первый участник берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник должен попросить этот предмет. Нужно использовать только мимику и жесты (улыбку, взгляд в глаза и прикосновения).

Попроси игрушку — вербальный вариант

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием вербальных и невербальных средств общения (вежливые слова, уменьшительно-ласкательные суффиксы, улыбки, взгляда в глаза и прикосновений).

Эта игра будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

Драка

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Даже взрослым полезно выполнять это упражнение!

Сбрось усталость

Цель: Упражнение способствует быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении.

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

Свеча

Цель: игра с огнём вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дыхательные упражнения улучшают восприятие своего тела, формируют произвольную регуляцию своих действий.

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Сначала нужно использовать настоящие свечи.

Так же можно научиться дуть на свечу так, чтобы она не погасла.

Корабль и ветер

Цель: настроить детей на рабочий лад, особенно, если они устали.

Представьте себе, что наш кораблик плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик.

Можно использовать трубочку от сока. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

Лягушка.

Левая рука лежит ладонью вниз на столе или колене левой ноги. Правая рука сжата в кулак, который ребром ладони опирается на стол или правую ногу. Ритмично меняем руки: левая рука в кулак, правая – ладонью вниз. Повторить 6-8 раз.

Ухо - нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот». При регулярных тренировках дети выполняют это сложное упражнение лучше, чем взрослые.

Симметричные рисунки

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).

Зеркальное рисование

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Предлагаемые игры взяты из пособия Лютовой Е.К., Мониной Г.Б. «Шпаргалка для взрослых». Кинезиологические упражнения взяты из пособия Сиротюка А.Л. «Обучение детей с учетом психофизиологии»

Если у вас есть вопросы о развитии вашего ребёнка, я всегда готова
помочь!

Мой контактный телефон можно узнать у воспитателей вашей
группы.

С уважением, педагог-психолог Георгиева М. О.