

# МАМАМ НА ЗАМЕТКУ, ЧЕМ ЗАНЯТЬ

## РЕБЕНКА ДОМА

Когда дети дома, можно кричать «караул», а можно провести время интересно и с пользой для ребенка — выбрать только вам. Вместе с семейным психологом расскажем, чем занять ребенка дома, чтобы все остались довольны

Чем занять ребенка дома? Вопрос древний как мир. Родителям хочется, чтобы дети всесторонне развивались и получали удовольствие, а еще — чтобы хватило времени на собственные дела. Уже все игры переиграны, все раскраски перекрашены. И рука невольно тянется за гаджетом. Знакомая ситуация?

. Предлагаем заглянуть в наш список идей для полезного и веселого времяпрепровождения ребенка дома — здесь вы найдете варианты для любого возраста, характера и вкусов маленького человека.

### Ребенок 1-2 ГОДА

В промежутке с года до двух мы продолжаем ненавязчивое всестороннее развитие моторики, координации, интеллекта, творчества и сенсорной интеграции ребенка. Мозг малыша в этом возрасте — словно губка. Он готов к познанию и активно впитывает новую информацию. А колоссальный скачок роста дает гораздо больше физических возможностей, чем раньше. Так что детские задания становятся разнообразнее и интереснее.

#### *1. Пальчиковые игры*

Вернемся к «Сороке-белобоке» из предыдущего возрастного периода. Теперь мы можем усложнить ее, добавив пальчикам эмоции. Пусть один обрадуется, весело подпрыгнув вверх, а второй загрустит, понуро «опустив» голову (верхнюю фалангу). Так можно усложнять задачу для малыша и задействовать еще и развитие эмоционального интеллекта. Этот вариант универсален для любого пола.

#### *2. Дыхательная гимнастика*

Упражнения на дыхание позволяют развивать легкие, а также обогащать кровь и мозг кислородом. Для начала можно пытаться задувать свечу, играть с мыльными пузырями, надувать воздушные шары или сдвигать дыханием кусочки салфеток на столе. Такие задания наверняка оценят и мальчики и девочки.

#### *3. Рисование*

Ребенок уже достаточно развит, чтобы начать пользоваться карандашами и фломастерами. С их помощью на листе начинают появляться абстрактные линии и

окружности. А мама и папа могут придать им узнаваемые черты. Дорисуйте вон той закорючке глазки и сообщите малышу, что это змея.

#### *4. Забота о ближнем*

Примерно с года можно начинать знакомство мальчиков и девочек с таким качеством как милосердие. Привлеките малыша к кормлению домашнего питомца, покажите, как надо гладить, объясните, что котик или собачка все чувствует и с ними следует быть добрыми. Предложите ребенку угостить вас печеньем или сообщите, что вы хотите спать, чтобы он накрыл вас пледом.

#### *5. Развитие речи*

В этот период дети обычно начинают произносить свои первые слова. Помогите ребенку, регулярно повторяя в игровой форме голоса животных или звуки, которые издают предметы. Не забудьте привлекать в игру вещи или их изображения, наглядно демонстрируя: «Вот лягушка. Она говорит «ква-ква». А вот молоток. Он делает «тук-тук».

#### *6. Изучаем свойства предметов*

Формы, цвета, величина, вкус — все это также осваивается в игровой форме и с комментариями родителя: «Вот лимон. Он желтый. Лизни его, малыш. Видишь, какой кислый. А вот черника. Она маленькая и синяя. Попробуй на вкус. Сладко, правда?».

#### *7. Физическая активность*

Сейчас как никогда важно дать малышу почувствовать все скрытые способности своего организма. Накидайте на пол подушки и одеяла и дайте ребенку возможность преодолеть это препятствие. Прыгайте за руки. Чем больше тактильности в играх: ласк, поглаживаний, объятий, — тем лучше. Тискайте ребенка с макушки до пят, чтобы его мозг полностью усвоил физические границы тела.

#### *8. Маленький помощник*

В этом возрасте детей можно привлекать к несложным домашним делам. Попросите малыша помочь загрузить или выгрузить белье из стиральной машинки, помыть стакан или ложку, сложить на место книжки и игрушки. Это развлекает маленького человека и с ранних лет приучает к порядку. Понаблюдайте: часто детям интересно делать что-то по дому, позволяйте вам помогать всегда, когда это возможно.



## Ребенок 3-5 лет

Примерно с трех лет ребенок начинает понимать гендерные различия. В речи осознано проставляет окончания мужского или женского рода. Многие дети в этом возрасте уже ходят в детсад, где получают новые представления о различии мальчиков и девочек. И манера взаимодействия начинает делиться: с мальчиками можно игриво сражаться, а девочкам — помочь забраться на горку. И хотя таких уж острых делений на мужское и женское еще нет, а ребенок стремится познавать все новое и необычное, в этом возрасте уже появляются относительно «мальчиковые» и «девичьи» занятия.

### *1. Дочки-матери*

После трех лет дети, которые до этого твердили родителям, что они уже большие, могут снова внезапно стать «маленькими». Игры в дочки-матери сблизят вас с ребенком и помогут вспомнить, как это было — укачивать младенца, кормить и ухаживать за ним. Такое занятие научит ребенка проявлять заботу и доброту. Игра одинаково может нравиться как мальчикам, так и девочкам.

### *2. Автогонки*

Как правило, к трем годам машинками увлекаются больше мальчики, чем девочки, хотя, конечно, бывают и исключения. Распределите игрушечные автомобили, продумайте маршрут и устройте настоящие гонки.

### *3. Изучение стихов*

Память ребенка легко и эластично развивается. Помочь в этом может периодическое заучивание несложных добрых стихотворений. Регулярно читайте ребенку сами или включите аудиозапись детских стихов Чуковского, Маршака, Токмаковой, Хармса.

### *4. Парикмахерская*

Условно эту игру маркируют пометкой «для девочек», хотя ее могут оценить и мальчики этой возрастной категории. Предложите ребенку устроить день красоты. Моделью может стать мама или папа, любимая кукла или любая другая игрушка. Покажите ребенку, как нужно причесать, заплетите вместе косу, сделайте хвостики или какую-то удивительную прическу.

### *5. Необычное рисование*

Для развития творческих способностей ребенка предложите ему порисовать на необычных материалах: к примеру, пальцами на манной крупе, песке или красками по воде. Или просто — в воздухе. Чертите фигуры, образы и отгадывайте, что было нарисовано друг у друга. Эта игра одинаково полезна как для мальчиков, так и для девочек.

## *6. Веселые нити*

Возьмите картон, сделайте в нем дыроколом отверстия и предложите ребенку создать узор цветными нитками. Девочки могут «вышивать» рисунок, продевая нити в отверстия закрытыми булавками, имитирующими иголки. Мальчики могут продевать цветные мулине пальцами.

## *7. Абстрактные пальчиковые игры*

Отлично провести время с пользой для малыша можно и без каких-либо подручных материалов. Потребуются только руки. Предложите ребенку пальцами показать очки. А теперь зайчика. И птичку. Фантазируйте, удивляйтесь, смейтесь и сочиняйте целые сюжеты вместе с ребенком. Играть в это интересно и полезно детям любого пола.

## *8. Умный массаж*

Выделите с дочкой или сыном время для массажа. Но не простого, а умного. В процессе процедуры проговаривайте части тела малыша, но уже более сложные, чем просто рука и нога. Найдите щиколотку, поясницу, локоть, лопатку и переносицу. Поменяйтесь ролями, называйте части тела и предложите ребенку сделать вам массаж именно там.

## **Ребенок 6-8 лет**

Новый этап жизни приносит много перемен и дарит очередные открытия. Занятия в детском саду становятся более «взрослыми». Появляются цифры, буквы и вот уже на горизонте видна школа. А с ней — необходимость развития навыков коммуникации, поддержания социальных связей, решения конфликтов. Не даром на этот возраст приходится один из кризисов детства — кризис 7 лет. В этот период малыш хочет быть похожим на взрослых. И поэтому сейчас максимально важен положительный пример.

### *1. Семейная зарядка*

Физическая активность важна человеку любого возраста. Но если в 3-4 года ребенок сам бежит и прыгает так, что попробуй останови, то в 7-8 лет, когда в его жизни появляются школа, уроки и гаджеты, активные занятия становятся просто необходимы. Отличной идеей будет семейная зарядка, которую можно проводить вместе сыном или дочкой перед завтраком.

### *2. Повествователь*

Пусть ребенок начнет рассказывать. Задавайте ему несложные темы для повествования: «о семье», «о городе», «о лучшем друге». Наслаждайтесь рассказом, уточняйте подробности, смейтесь вместе.

### *3. Английский алфавит*

Изучайте вместе с вашим мальчиком или девочкой английский алфавит. Сравнивайте его с русским: какие буквы похожи по звучанию и написанию на наши, придумывайте на них слова.

### *4. Игры на логику*

Шахматы, шашки, домино — отличный способ провести время с подросшим ребенком. Такое занятие укрепит семейные узы, а заодно будет способствовать развитию логического мышления юного школьника. Такого рода игры обычно больше нравятся мальчикам, чем девочкам. Но кто знает — возможно у вас будет иначе?

### *5. Кулинары*

Готовьте ваши любимые блюда вместе с ребенком. Обычно эту игру используют с девочками, но и мальчики тоже охотно примеряют на себя роль повара.

### *6. Мастерим вместе с папой*

Устройте для сына настоящий урок труда. Выберите несложное изделие и предложите сделать его вместе с папой. Например, скворечник, кормушку для птиц или новогоднюю игрушку. Увлекательно, полезно и сближает мужчин в доме.

### *7. Веселые сюжеты*

Расставьте игрушки и предложите дочери или сыну составить с ними сказку. Пусть она будет наполнена максимальным количеством необычных поворотов и удивительных повествовательных линий.

### *8. Игрушка своими руками*

Сегодня полки магазинов пестрят роботами, мягкими зайцами, говорящими куклами, конструкторами и прочим. Игрушками никого не удивишь. А что, если сшить нечто уникальное, единственное в мире, вместе с дочкой? Подберите несложную технику, достаньте ткань, материал для набивки, подходящие нитки и яркие лоскутки. И начинайте творить свой совместный шедевр.

### *9. Театр у вас дома*

Станьте на один вечер актерами собственных театральных подмостков. Пригласите ребенка, выберите постановку, раздайте роли и отыграйте настоящий спектакль, например, для бабушки с дедушкой. Можно даже снять выступление на камеру и отправить видео друзьям и родным.

# Как правильно выбрать занятие для ребенка дома

Не важно, выдались ли внеплановые выходные, случился больничный или вы просто ожидаемо оказались с ребенком дома. От того, насколько эффективно, экологично и правильно будут подобраны занятия и развлечения, зависит не только настроение семьи в моменте, но также более долгосрочное физическое, моральное и психологическое развитие ребенка.

Помните, не существует универсальных советов. Каждый малыш или подросток уникален. И любой нуждается в индивидуальном подходе. Но есть базовая информация, которую можно использовать в качестве советов.

## *Гармонизируйте развитие*

Если ваш ребенок и так постоянно активен, предложите ему спокойные занятия на развитие памяти или эмоционального интеллекта. Если же сын или дочь обычно не слишком подвижны, можно позвать их на прогулку, в спортзал или устроить танцевальную вечеринку дома.

## *Поощряйте успехи*

Не стоит делать акцент только на том, в чем ребенок не слишком силен. Занимайтесь и его любимыми делами, поощряйте умения и навыки. Пусть ребенок продемонстрирует свои успехи, а вы его обязательно за это похвалите.

## *Прощупайте новые интересы*

Есть ли список того, что вы с ребенком еще не пробовали, но давно хотели? Самое время сделать это. Возможно, именно там прячется новый талант вашего сына или дочери. Но даже если вы не получите новое хобби, все равно — каждый опыт полезен.

## *Следите за состоянием ребенка*

Не навязывайте даже самые интересные на ваш взгляд занятия и игры, если видите, что ваш малыш устал или чувствует недомогание. Пусть отдохнет и вернитесь к нему с развлечениями, когда тот будет в настроении.

## *Не нарушайте распорядок дня*

Внедряйте занятия так, чтобы они не сбивали привычный устоявшийся распорядок жизни ребенка. И помните: он не обязан хотеть заниматься тем, чем хотели бы вы.