



Здоровый и умный ребёнок

В игровой форме Вы сможете развить у детей самые необходимые для жизни навыки!

Предлагаемые игры-пятиминутки помогут Вам и вашему ребёнку укрепить не только физическое здоровье, но и развить умственные способности – внимание, память, мышление.

Не забывайте, играя с ребёнком, выступать не только в роли ведущего, но и активного игрока!

Игры, которые помогут развить визуальные двигательные навыки, координацию движений, запомнить названия разных частей тела:

Игра «Что умеют наши руки?»

Поговорите с ребёнком о движениях, которые могут совершать руки. (махать, толкать, хлопать)

Выполните несколько движений руками, а ребёнок точно их повторяет и называет; старается отгадать то, что вы показываете (например, «плавание», «полёт птицы», «рубка дров»).

Поиграйте с ребёнком в эту же игру, но только с движениями для ног

Игра «Разговор»

Поговорите с ребёнком о том, каким образом можно говорить «да» и «нет».

А как можно различными частями тела это сделать, например, с помощью рук, плеч, бёдер, носка ноги?

Задайте ребёнку вопрос: «Любишь ли ты рисовать?» Попросите ребёнка ответить с помощью ...локтей.

Игры, развивающие пространственные представления, творческое мышление и память:

Игра «Фигуры»

Поговорите с ребёнком о геометрических фигурах, как их можно изобразить своим телом. Если ребёнку трудно придумать фигуру, предложите свой вариант:

- «круг» - лечь на спину, согнуть ноги и «превратиться в шарик»;
- «треугольник» - лечь на спину или живот, ноги врозь, руки прижать к туловищу;
- «прямоугольник» - встать на четвереньки.

А теперь проведите игру, считая «1,2, 3» и называя какую-нибудь фигуру.

Игра «Воздух»

Используйте эту игру, когда ребёнка нужно разгрузить от избыточной энергии.

Поиграйте с воздухом, выполняя действия по вашим указаниям:

«Ударим воздух кулаком, толкнём воздух ладошкой, пинаем воздух ногой, обнимаем воздух руками, гладим воздух по головке, чистим воздух щёткой, черпаем воздух ладонями, ловим воздух горстями, бросаем воздух подальше...» Выполняйте действия быстро и медленно, легко или с усилием.

Игры, развивающие слуховое и зрительное внимание и память:

Игра «Счёт и движение»

Пусть ребёнок свободно двигается по комнате, выполняя определённое количество раз движения по вашему указанию. Например: «Прыгни столько раз, сколько хлопков услышишь», «Присядь столько раз, сколько в комнате цветов», «Повернись столько раз, сколько тебе лет»».

Игра «Слушай внимательно»

Договоритесь с ребёнком, что на определённую букву он будет выполнять определённое действие.

Например: на букву «П» - прыгать, на букву «С» - садиться, на букву «Б» - бегать и т.д.

Усложните задание, называя слова, начинающиеся с заданных букв (паровоз, сачок, белка).

Игра «Найди цвет»

По сигналу «Начали!» начинайте искать с ребёнком предметы определённого цвета (например, зелёного). Способ передвижения также оговорите перед началом игры (например, прыжками). По сигналу «Стоп!». Кто больше коснулся предметов? Попросите ребёнка назвать все зелёные предметы, которых он коснулся. Поиграйте с другим цветом или текстурами (например, найти мягкие вещи)

Игры, развивающие творческое воображение и нормализующие мышечный тонус:

Игра «Движения животного»

Вспомните с ребёнком различных животных и попробуйте движениями их изобразить. Загадайте загадку о животном и пусть ребёнок покажет отгадку движениями и звуками.

Игра «Волшебная глина»

Пусть ребёнок представит себя глиной, из которой можно слепить всё, что захочется!

Покажите ребёнку, что можно сделать с воображаемой глиной: раскатать её, вытягивать, скатать в комочек и т.д.

Попросите ребёнка «слепить», например, котёнка, пока вы будете считать до 10.

Игра «Спокойной ночи»

Поговорите с ребёнком о важности отдыха и расслабления и о способах их выполнения. Попросите ребёнка изобразить любимое животное. После активных движений поговорите с ребёнком о том, каким образом животное отдыхает. Пусть ребёнок изобразит расслабленное, отдыхающее животное.

Здоровья Вам и радости!