

## Памятка для родителей

### «Поиграй со мной, мама!»

В нашем обществе распространено убеждение, что время, проведенное родителями и детьми за игрой, потрачено непродуктивно и бесцельно.

Но мы должны взглянуть на игру по-иному, потому что игра приносит огромную пользу детям, давая им возможность узнать, кто они, что они могут делать и как следует относиться к окружающему миру.

Игра помогает выстроить теплые отношения и крепкую привязанность между членами семьи и создать банк положительных эмоций и опыта, на который можно опереться в период конфликтов. Посредством игры вы сможете помочь детям решать проблемы, пробовать идеи и развивать их воображение. Игра со взрослыми способствует развитию словарного запаса, таким образом, дети учатся передавать свои мысли, чувства и потребности. Она также помогает им действовать в обществе, учит их играть по очереди, делиться и понимать чувства других. Более того, игра - это время, когда вы можете реагировать на своих детей таким образом, чтобы пробудить в них чувство собственной ценности и уверенности в собственных силах.

К сожалению, факт остается фактом, и родители в большинстве своем, не играют с детьми, и чаще всего по причине того, что не знают, как.

Важно ценить игру и оставлять время для игры с детьми. Кроме того, можно научиться играть так, чтобы способствовать возрастанию самоуважения детей, а также их социальному, эмоциональному и когнитивному развитию. Следуя предложениям по эффективной игре, содержащимся в данной главе, вы создадите условия, которые помогут детям применять фантазию, исследовать невозможное и абсурдное, опробовать новые идеи, делать ошибки, выражать чувства, находить друзей, решать проблемы и постепенно обрести уверенность в собственных идеях и мыслях. Атмосфера поддержки и одобрения дает детям возможность рассказывать о своих надеждах и о своем отчаянии. Они живут в мире, где у них мало власти и ограниченное количество приемлемых способов выражения эмоций. Хорошая игра с вами может дать детям шанс уменьшить чувства гнева, страха и недостаточности, и усилит чувство контроля, успеха и удовольствия. Гибкий подход к игре уменьшает напряженность в ваших отношениях с детьми и способствует превращению вашего ребенка в уникальную, творческую и уверенную в себе личность.

### «Повисим на мяче»

Понадобится самый большой «массажный» мяч. Научите малыша несколько минут буквально висеть/лежать на нём, полностью расслабившись, с закрытыми глазами, в полной тишине или под тихую музыку. Пусть это станет привычкой.

### «Поиграем в садик»

Часто детишки не рассказывают, что у них происходит в садике. Маме сложно понять, каков стиль общения у воспитателей и детей, какие методы близки педагогу, какие существуют конфликты. Вот тут-то на помощь и приходит игра. В выходной день предложите крохе поиграть в «садик». «Детишками» могут стать любимые игрушки или вы с родственниками, а вот воспитателем обязательно должен стать ребёнок. Как правило, дети прекрасно изображают своих наставников и сверстников. В этой игре родители увидят многое, потому что ребёнок непроизвольно будет переносить свой «садовый опыт» в игровую ситуацию. Можно немножко его спровоцировать: «А вот воспитательница говорит так-то...», «Нет, - тут же возразит малыш, - она так никогда не говорит. Она говорит так-то...». Точно так же, в игре, можно увидеть и поведение в саду вашего ребёнка, других детей. Очень часто родители считают своего ребёнка тихим, забитым, а в ходе игры вдруг обнаруживается, что он забияка: например, начнёт драться кулаками или игрушками и будет доволен этим.

### Игра «Разговор с игрушкой»

Вам понадобятся игрушки «бибабо», перчаточные игрушки. Для ребенка в любой период важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно. Помочь ребенку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущением комфорта и безопасности. Давайте попробуем надеть на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете, «почему мой... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т. д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки. Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации, в их организме вырабатывается меньше кортизола – гормона, негативно воздействующего на обмен веществ, иммунную систему, мозг. Родительское тепло и чуткость помогают малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и физический в том числе). Ведь общаясь с ребенком, мы как бы говорим ему:  
«Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».

### Игра «Колючий ежик» с массажным мячиком

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ежика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого

пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:

*Дай ладошечку, моя крошечка,*

*Я поглажу тебя по ладошечке.*

*Ходит-бродит вдоль дорожек*

*Весь в колючках серый ежик,*

*Ищет ягодки-грибочки*

*Для сыночка и для дочки.*

### **Упражнение «Дышим животиком»**

Обычно это упражнение делают лежа, но можно выполнить его и сидя. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

*Бегемотики лежали,*

*Бегемотики дышали.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

*Сели бегемотики,*

*Потрогали животики:*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

Работа диафрагмы должна восприниматься ребенком и зрительно, и тактильно. Положим на живот игрушку, например рыбку, и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох:

*Качаю рыбку на волне,*

*То вверх (вдох),*

*То вниз (выдох)*

*Плывет по мне.*

Брюшное дыхание – противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, всплеск отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва (основного звена парасимпатической нервной системы), приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

### **Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»**

Вам таз с теплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер-сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.

Особой притягательной силой обладает вода. Теплая вода расслабляет и успокаивает.

Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, мелиссы). Успокаивающий эффект

обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового,

лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду

опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра

с водой происходит в дневное время, можно включить в нее познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. и поиграть с ними:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.