



Игры для непосед

Подготовил педагог - психолог:

Макаова Э.М.

Игры для непосед

Многие родители сталкиваются с чрезмерной активностью, подвижностью, импульсивностью своего ребенка. Чем занять такого ребенка? Существует несколько видов игр, направленных на определенные цели. Рассмотрим некоторые из них.

1 «Движение-жизнь»: игры, позволяющие сбросить избыток энергии.

Сюда входят всевозможные физические упражнения на свежем воздухе, бег, «догонялки», спортивные и шумные игры..

2 Игры, направленные на развитие самоконтроля и произвольного поведения. В таких играх ребенок учится «дозировать» свою «непоседливость». К примеру, если ребенку хочется от души покричать, можно предложить ему игру «Молчу - шепчу – кричу»: взрослый поднимает руку вверх, и ребенок может бегать и кричать. Когда взрослый прикладывает палец к губам, говорить можно только шепотом. А когда взрослый кладет голову на ладони, как во время сна, следует замолчать и замереть на месте. По такому же принципу проводится игра «День и ночь».

3 Развиваем внимание и усидчивость.

Сюда входят все игры типа: «Найди 10 отличий», «Найди тень», «Найди лишнее», «Лабиринты» и игра «Последний штрих»: ребенок рисует картинку и передает её взрослому. Взрослый добавляет к картинке несколько деталей и просит ребенка найти, что изменилось. Затем взрослый и ребёнок меняются ролями.

4 Расслабляемся и отдыхаем.

Не так-то просто занять ребенка тихой, «скучной» игрой. В качестве примера познакомимся с игрой «Мишки и шишки»: по полу рассыпаны шишки (кубики, клубки, катушки, мячи).



И ещё один совет: берегите нервную систему ребенка. Чрезмерно активных детей не следует перегружать дополнительными занятиями. Неусидчивость, повышенная возбудимость и импульсивность усиливаются при переутомлении. Давайте ребенку возможность поиграть и отдохнуть.