

Чем занять ребенка дома.

На совместные занятия с детьми у взрослых часто не хватает времени. Между тем, это важно для гармоничного развития крохи и для формирования близких отношений в семье.

Чем же заняться с ребенком?

Коллекционирование - Очень полезное занятие. Оно дает нам ощущение



стабильности.

Вы замечали, что часто, пережив душевное волнение, малыши вытряхивают все свои игрушки и, перебирая их, постепенно успокаиваются? Или аккуратно расставляют

машинки и кукол определенным образом перед сном? Такой ритуал действует на них умиротворяюще. Повзрослев, дети отказываются от плюшевых зайцев, и как раз в этот момент родители могут предложить им собирать что-нибудь вместе. Если у вас уже есть готовая коллекция, предложите ребенку пополнять ее. Можно совместить этот процесс с изучением истории, физики или чего-то другого. Тема зависит от предмета собирательства. Но какой бы она ни была, такое занятие отлично сближает детей и родителей. Начинать можно уже сейчас!

Лениется -Валяться на диване, играть с котенком, раздумывать «чем бы заняться?» — это так бессмысленно, бесцельно и... очень полезно. Для ребенка моменты расслабленного «ничегонеделания» вместе с родителями становятся одними из самых приятных и теплых воспоминаний. Секрет



в том, что от души побездельничать мы можем только с действительно родными людьми. Ленивое занятие «ерундой» порой оказывается самым сближающим: взрослые не делают ребенку замечаний, не читают нотаций, не вспоминают «тройку по алгебре», а просто вместе с ним наслаждаются жизнью. Время, когда мы вместе и никуда

не торопимся, — самое ценное для семьи!

Игры в монополии - Настольные игры, пожалуй, самое доступное из совместных семейных развлечений. Это полезное, веселое и азартное занятие. Тем более что существует немало игр, одинаково интересных и малышам, и подросткам, и маме с папой.

✓ **«Монополия» от 5 лет, минимум 3 игрока.**

Эта классическая экономическая стратегия с забавными фишками вот уже много лет лидирует в списке самых популярных в мире настольных игр. Азартное, остроумное и крайне полезное (учимся считать деньги) для всех членов семьи развлечение.

✓ **«Ерунда» от 3 лет, минимум 2 игрока.**

Эта игра развивает речь, воображение и... чувство юмора! «Ерунда» не требует затрат: берете тетрадку и карандаши и предлагаете всем участникам поочередно писать слова, так, чтобы в результате получился смешной рассказ.

Безумные сюжеты приветствуются!



✓ **«Веревки и драконы» от 6 лет, минимум 3 игрока.**

Познавательный и остроумный тренажер стратегического мышления. Бросаете кубик, делаете ход на игровом поле и получаете определенное задание (они написаны на карточках). Пока не справитесь — дальше не пройдете. Побеждает тот, кто первым дойдет до финишной точки.

✓ **«Данетки» от 5 лет, минимум 3 игрока.**

Ведущий берет из колоды карточку и читает вслух написанную на ней историю (объяснение написано на обратной стороне и ведущий его знает).

Задача участников — докопаться до финала истории, задавая вопросы,

на которые можно отвечать только «да» или «нет». Тот, кто первым называет правильный ответ, становится новым ведущим.

✓ «Базинга» от 12 лет, минимум 4 игрока.

Две команды с четным количеством игроков соревнуются между собой. При помощи специальных карточек и рулетки выбирается слово (тут есть разные уровни сложности), которое надо нарисовать, показать пантомимой или описать, не используя однокоренные слова.

Совместное творчество - Творчество играет очень важную роль в жизни каждого человека. Воображение и фантазия помогают людям и в отношениях, и в работе, но что самое главное – творческие люди умеют выражать свою индивидуальность, что помогает достичь успеха в любом деле. Творческая деятельность – одна из наиболее продуктивных в детском возрасте. В качестве средств развития творческих способностей можно использовать практически все окружающие предметы и ситуации. Творчество подразумевает под собой умение создавать, творить. Поэтому основная цель занятий с ребенком научить его создавать образы, а со временем и реализовывать придуманное. Иногда мы, даже не подозревая, развиваем творческие способности детей посредством игр и общения. Но для гармоничного развития необходима последовательность и методичность.



- Рисование;
- Лепка;
- Аппликации;
- Оригами;
- Подделки из глины;
- Составление рассказов и стихов;
- Театральное творчество и многое другое.

Физкультура - Физкультура так же важна, как и здоровое питание, поскольку она способна в значительной мере продлить активное долголетие и снизить риск многих заболеваний. Итак, если вы решили сделать свою жизнь немного активнее и заняться спортом дома, то вам придется учесть несколько моментов для того, чтобы физические упражнения были безопасными и принесли вам пользу.

- Если вы занимаетесь в квартире, то у вас должно быть достаточно места, чтобы свободно растянуться на полу во весь рост;



- Лучше всего, если тренировки будут проходить в одно и то же время в одни и те же дни. (Утренняя зарядка, перед завтраком);

- Не выкладывайтесь на полную в первый же день – для организма, привыкшего к бездействию, это будет чрезмерная нагрузка;

- Любая тренировка должна начинаться с разминки – это необходимо для разогрева мышц и их подготовки к более интенсивным упражнениям;

- Легкую зарядку можно делать и каждое утро, но после серьезных получасовых и часовых тренировок мышцы должны восстановиться, а для этого им нужны ровно сутки.