

ТЕХНИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ РЕГУЛИРОВАТЬ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

(Игры для родителей с детьми)

ИГРА «ШАЛОВЛИВЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ» (С 3-4 ЛЕТ)

Договоритесь с ребенком, что вы будете двумя обезьянками-подружками. Одна будет показывать движения, а другая передразнивать, в точности копируя ее. Условия — не сбиваться. Можно включить веселую музыку. Порядок движений: присесть, сделать смешную рожицу, надуть щеки, улыбнуться, начать быстро растирать уши, затем нос с боков — по 10 раз. Похлопать себя по щекам, с шумом выпуская воздух, поворачивать головой 5—6 раз, попрыгать на месте 3—4 раза, сесть, изобразить смешную рожицу. Потереть живот по часовой стрелке, положив одну руку на другую. Лечь на спину, поднять вверх руки и ноги, подергать ими, издавая при этом какие-нибудь смешные звуки. Поднять руки вверх и попрыгать, издавая победный клич. Таким образом, делается массаж, развивается внимание и наблюдательность.

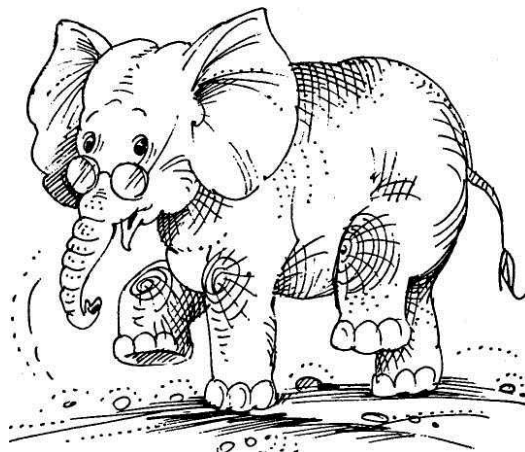


ИГРА «СИМПАТИЧНЫЕ ЗВЕРЮШКИ», ИЛИ ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ

(С 4-Х ЛЕТ)

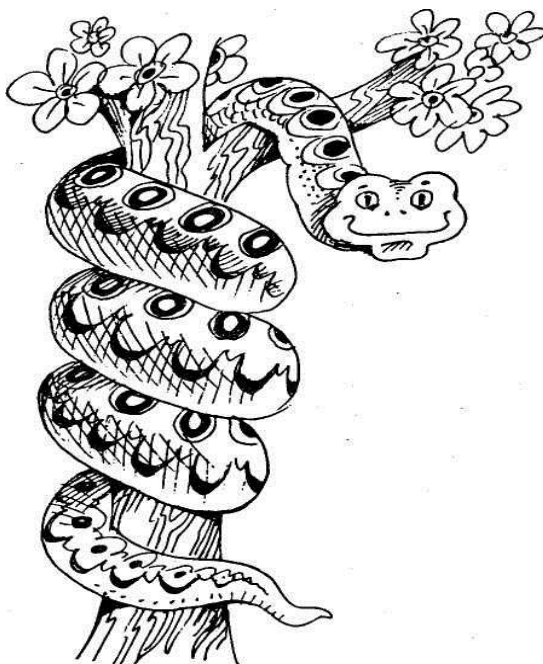
Объясните ребенку, что сейчас вы будете превращаться в разных зверей. Начиная показывать, делайте это как можно смешнее и попросите ребенка, когда он догадается, изобразить зверюшку самому. Выбирайте наиболее характерные движения животных. Например, мышка — бегаёт на носочках мелкими шажками; заяц — прыгает, поджав лапки, и оглядывается по сторонам; лиса — плавно выхаживает, поглаживая хвост; слон — шумно переступает с ноги на ногу и медленно

раскачивает головой из стороны в сторону; черепаха — медленно передвигается, вытягивая и резко втягивая шею; тигр — напрягает передние лапы, выпускает «когти» и готовится к прыжку и т. д. Вашему воображению и фантазии детей не должно быть предела!



ИГРА «ДОБРЫЙ ПИТОН» (С 3-Х ЛЕТ)

Взрослый представляет себя добрым питоном из книги «Маугли»: он пластичный, нежно любит своего маленького друга. Садится на пол и мягко обвивает руками и ногами тело ребенка, немного сжимая его. Пусть ребенок сам находит решение, как освободиться, постепенно преодолевая сопротивление «питона». Не стоит доводить игру до слез, иногда можно и поддаться. Ребенок не только укрепляет мышцы, но и развивает сообразительность, упорство и терпение.



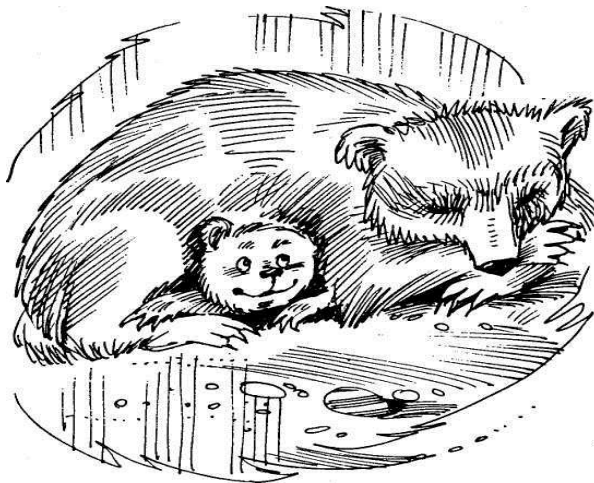
ИГРА «СТРОПТИВАЯ ЛОШАДКА» (С 3 ДО 13 ЛЕТ)

Играть удобнее на поролоне или матрасе. Взрослый встает на четвереньки, а ребенок садится ему на спину и крепко держится. «Лошадка» начинает медленно менять положение тела, наклоняясь вперед, в стороны, выгибая спину, поднимая голову, ноги в разных ритмах (с учетом возраста «наездника»). Можно пропустить шарфик под грудью «лошадки» и концы дать «наезднику» — так будет сложнее. Работают мышцы разных групп ребенка и взрослого, у них повышается настроение, растет уверенность в своих силах, уходят страхи.



ИГРА «СОННЫЙ МЕДВЕДЬ» (С 3 ЛЕТ)

Ребенок ложится животиком на ковер. Взрослый осторожно, бережно, стараясь расслабиться, опускается, слегка прижимая бедрами или животом малыша. Пускай ребенок медленно выползает, стараясь не разбудить «медведя». Если очень трудно, взрослый ослабляет давление, переворачиваясь и образуя пустоты. Ребенок не только проявляет упорство, волю, но и учится контролировать свои силы.



ИГРА «ЛЮБОПЫТНАЯ КОШКА»

Взрослый встает на четвереньки и говорит, что он бревнышко, а ребенок — любопытный котенок, который очень хочет пролезть под бревнышком и посмотреть, что там за ним. «Котенок», выгибая спину, аккуратно пролезает под «бревном», рассказывает, что увидел, и возвращается тем же способом назад. Промежуток между полом можно постепенно уменьшать и повторять упражнение несколько раз, развивая гибкость, пластичность и воображение.



ИГРА «МЫШОНОК И КОТ»

Взрослый занимает положение на четвереньках, он кот. Ребенку предлагается представить себя, маленькой мышкой и, слегка попискивая, бегать на коленках между рук, ног, животом кота, меняя направление. «Кот» долго терпит, но внезапно ловит «мышонка», прижимая его животом, грудью и бедром к полу, не очень сильно.

Ребенок, напрягая все силы, постепенно освобождается от захвата. В игре может быть несколько «мышат». Развивается сноровка, снимаются страхи, повышается настроение.



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ