

**10 игр для занятых  
и уставших  
родителей**



**Когда взрослая жизнь вытягивает больше энергии, чем хотелось бы, и на детей не хватает душевных сил, на помощь приходят «игровые полуфабрикаты» — небанальные развивающие идеи для активных детей и уставших мам и пап.**



*Мы поделимся вариантами игровых упражнений, за которые взрослым не будет стыдно перед занятыми и уставшими самими собой.*



**Есть сотни альтернатив тому, чтобы дать ребёнку айпад или усадить его перед мультиками, но как выбрать то, что окажется интересным вам обоим?**



**10 заданий на развитие у ребёнка воображения, поддерживающие в нём азарт исследователя мира, и формирующие особую связь, которая с годами окрепнет — связь внимательного родителя и свободного, творческого, независимого человека.**



1. **«Что ты видишь?»**. Если вы идёте куда-то вместе, попросите ребёнка рассказать о том, что он видит. Вы удивитесь, сколько всего скрыто от взрослых глаз, и сможете увидеть привычное с нового ракурса сами.
2. **«Звуки тишины»**. Упражнение, которое лучше проводить вечером: ложитесь с ребёнком на пол и через две-три минуты расскажите друг другу о том, что вы слышали. Вы будете поражены, сколько слышит ребёнок и как он это интерпретирует.



3. «Сказка и мастерство». Выберите аудиосказку.

Подготовьте стол для ребёнка. И вместе с ребёнком старайтесь успеть зарисовать всё, о чём говорится в сказке. А в следующий раз попросите его самого выбрать сказку, приготовить стол для рисования и снова рисовать сказку. Так ребёнок учится самостоятельности — наблюдая за вашими простыми действиями и повторяя их самостоятельно.

4. «Стена». Для этого упражнения вам нужна стена и скотч, позволяющий закреплять объекты на стене.

Позвольте ребёнку закрепить на стене разные элементы, чтобы развивать его воображение, инженерное мышление, он будет оценивать вес предметов, чтобы они держались.

5. «Кошка с собакой». Задайте ребёнку вопрос, что должна изменить в себе собака, чтобы дружить с кошкой? Что должна изменить в себе кошка, чтобы дружить с собакой? Это упражнение позволяет ребёнку задуматься о своих качествах, о том, что позволяет или мешает людям лучше взаимодействовать.

6. «Каляки». Договоритесь с ребёнком найти вокруг разные пятна. Спросите, на что они похожи, дайте каждому имя. Попросите описать их характер, узнайте, какой голос мог быть у каждого пятна.

7. «Волшебная сумка». Это упражнение ребёнок может выполнять самостоятельно. Скажите ему собрать игрушки в коробку или сумку. Придумайте, что сумка превратилась в подводную лодку или космический корабль. Пусть придумывает, как изменилась история и свойства игрушек в коробке или сумке, а вы запишете рассказ об их приключениях.



8. **«Фруктовая магия».** Для этого упражнения вам понадобятся три фрукта и маркер. Предложите ребёнку оживить плоды, создав из них персонажи: добрую и смелую фею Фруктинку, злого и вредного графа Фруктрана и мудрого и старого мага Фруктбая.



9. **«Пальценоги».** Подготовьте для ребёнка шаблоны с отверстиями для пальцев. Пусть он раскрасит и создаст серию смешных пальценогов, после чего вы вместе снимете с ними видео.

10. **«Пяти уитт!».** Предложите ребёнку придумать, как его любимая и полезная еда устраивает вечеринку внутри и приглашает гостей. Как еда внутри проводит время, во что играет, кто с кем дружит, а кто нет и почему.