Государственное автономное учреждение

Саратовской области

«Областной реабилитационный центр

для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Микрореабилитационный центр «Надежда»

Школа для родителей

Игры и игровые задания дома для детей

Саратов, 2022 г.

Игры и игровые задания дома для детей

Игра, а в особенности подвижная игра – это отличный способ сделать процесс физического развития полезным и приятным для самого ребёнка и членов семьи. Играя с детьми, взрослые начинает лучше понимать своего ребёнка, активно включается в его сложный мир. Стремление детей к игре – естественное желание. Игра позволяет ребёнку свободнее выражать свои эмоции и фантазии, наиболее эффективно овладевать социальными и физическими навыками. Во время игры ребёнок не только развлекается, он исследует окружающий социум и выплёскивает накопившуюся энергию.

Главная задача взрослого – научить ребёнка играть. Для этого важно, чтобы у ребёнка был свой уголок для игр в независимости от размеров помещения. Пусть в этом уголке будут игрушки, предметы быта, спортивный инвентарь. Необходимо приучать своего ребёнка относиться к этим предметам бережно, прибирать их на место и содержать в чистоте и порядке.

Физическое развитие ребёнка с ограниченными возможностями здоровья способствует формированию произвольной саморегуляции, развитию мелкой моторики, зрительно-моторной координации, графических навыков. Играя в подвижные игры, как можно чаще, вы способствуете уменьшению утомляемости, снятию напряжения психоэмоционального и физического, развиваете ловкость, скоординированность движений.

Подвижные игры необходимо проводить в доброжелательной обстановке, регулярно, а не от случая к случаю. Родителям стоит показать своему ребёнку искреннюю заинтересованность в процессе взаимодействия с ним, указать на то, чему удалось научиться, где это может пригодиться, отметить успехи своего чада. Взрослый, к которому ребёнок эмоционально привязан, с которым ему нравится общаться, сможет оказать большее влияние на его психофизическое развитие.

При проведении подвижных игр с ребёнком с отклонениями в состоянии здоровья учитывайте следующие моменты:

- характер и глубину дефекта,
- двигательные возможности ребёнка на данном этапе развития,
- реакция организма на физическую нагрузку.

Поэтому содержание и дозировку физической нагрузки следует усложнять постепенно. Игры стоит чередовать по направленности, интенсивности и продолжительности, чтобы интерес к игровой деятельности не пропал.

Последовательность всех подвижных игр примерно одинакова:

- сбор на игру,
- создание интереса к игровой деятельности,
- объяснение правил игры,
- проведение игры,
- окончание и подведение итогов игры.

Прежде чем начать игру, важно указать исходное положение. Определение ролей играющих и их местонахождения, а также содержание и правила игры должно быть образными, понятными, логичными и последовательными. Объяснение может быть изложено в увлекательной сказочной форме, должно сопровождаться показом всех передвижений с предварительным пробным проигрыванием, так как недопонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры. Во время игры нагрузка должна быть оптимальной, правила игры соблюдаться. Ребёнок в ходе игры не всегда может контролировать своё состояние, может перевозбудиться или утомиться, появляется пассивность, неточность движений, поэтому заканчивать игру нужно своевременно.

Игры и игровые задания родителя и ребёнка чаще всего не носят соревновательного характера, поэтому подведение итогов представляет собой анализ игры в целом, а в особенности достижений ребёнка. При объявлении результатов игры дается ее краткий разбор, анализ ошибок. Привлекая ребёнка к такому анализу, родители способствуют развитию его наблюдательности, приучает к осмыслению действий и саморегуляции.

Предлагаем примеры некоторых игр, в которые родитель может поиграть с ребенком в домашних условиях.

«Самолётики»

Цель: воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.

КОПИЯ ВЕРНА
и.о. ДИРЕКТОР ГАУСО «ОРЦ»
МАЙОРОВ А.Н.
03.10.2022

Инвентарь: для игры изготавливаются бумажные самолетики.

Инструкция: родитель и ребёнок соревнуются, у кого самолётик дальше улетит.

Варианты: соревнуются, у кого дольше самолётик пробудет в воздухе или точнее приземлится в заданном месте.

«Стрелок»

Цель: развитие меткости, координации движений, силы мышц конечностей и туловища.

Инвентарь: мешочки с песком, обруч (веревка) или мягкий «Дартс».

Инструкция: Дети (родитель и два ребенка) становятся в круг. На некотором расстоянии от участников лежит обруч (веревка в форме круга или круг чертится на земле). В руках у участников мешочки. После того, как выбранный из числа участников, ведущий произносит: «Бросай!», оба участника бросают свои мешочки. Вместе определяют, чей мешочек упал точно в круг. Задание повторяется 8 раз. Выигрывает тот, у кого больше точных попаданий.

Варианты: каждый из играющих (поочередно) становится ведущим и даёт команду к броску, бросать мешочки можно не в круг, а закидывать на стул. Выигрывает тот, у кого больше мешочков оказалось на стуле. Вместо мешочков можно использовать мягкий (безопасный) «Дартс».

Мешочки или «Дартс» можно бросать из любого положения (сидя, стоя), одной или двумя руками. Можно поставить ребёнка ближе к цели, а взрослый становится дальше от нее.

«Соревнования пальчиков»

Цель: развитие мелкой моторики рук, ориентация в собственном теле.

Инструкция: взрослый предлагает ребёнку устроить соревнования пальчиков и выяснить, чьи пальчики самые сильные. Для начала участники здороваются каждым пальчиком подряд, начиная с указательного. Затем меряются силами, пытаясь перетянуть друг друга каждым пальчиком.

Следующее соревнование для пальцев: одному из участников предлагается ладонью обхватить большой палец другого участника и стараться его удержать. Задача второго – вырвать свой палец. Затем поменяться ролями. В итоге определяется шуточный победитель «Соревнования пальчиков» - самый сильный палец, попрощаться можно мизинчиками.

Варианты: взрослый может поддаваться ребёнку, так как силы не равны.

«Дорожки широкие и узкие»

Цель: развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: 2 верёвки.

Инструкция: на полу на ковре выкладываются двумя верёвками дорожки разной ширины. Взрослый показывает, как выполнять задание, а ребёнок повторяет. Прыжки через препятствие «ручеёк» разной ширины.Ходьба по широкой, по узкой дорожке с разным положение рук.Ходьба по верёвке приставным шагом.Бег по дорожкам.Прыжки по дорожкам на одной, на двух ногах и через «ручейки».

Варианты: можно сопровождать выполнение заданий рассказом о том, как вы отправились в путешествие по разным дорогам и вам приходиться переходить и перепрыгивать через реки разной ширины.Можно в рассказе про путешествия использовать предлоги - в, на, за, перед, около. Одновременно использовать стулья и диваны в качестве гор и холмов.

«В зоопарке»

Цель: развитие выразительных раскованных движений, мимики, пантомимики.

Инвентарь: распечатанные или вырезанные из журналов картинки животных.

Инструкция: взрослый и ребёнок по очереди берут карточки с животным и показывают движения, характерные для этого животного. Один показывает, другой отгадывает.

Варианты: можно изобразить как прыгают зайцы, кенгуру, кузнечики, воробьи, лягушки и т.д.

«Кто быстрее»

Цель: развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур.

Инвентарь: 20-30 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (прямоугольники, треугольники,круги, квадраты).

КОПИЯ ВЕРНА
и.о. ДИРЕКТОРА ГАУСО «ОРЦ»
МАЙОРОВ А.Н.
03.10.2022

Инструкция: по ковру разбрасываются геометрические фигуры.

Взрослый называет цвет (например, красный). По сигналу оба участника должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше. Победитель любого варианта игры демонстрирует свой результат, вслух пересчитывая собранные фигуры, а затем вслух (вместе с взрослым) называя их (ромб, круг и т.д.). Также вслух называется и цвет фигур (зеленый, синий,красный и т.д.).

Варианты: Собрать только круги; собрать квадратысинего цвета; собрать как можно больше любых фигур, кроме желтых.Возможны и другие варианты.

Двигательная активность ребёнка с нарушениями в развитии с помощью подвижной игры становится осмысленной. Правильно подобранная и спланированная игра помогает детям удовлетворить их естественную потребность в эмоциональном контакте с взрослым, расширяет двигательную возможность ребёнка и его реакцию на физическую нагрузку. Подвижная игра, создавая атмосферу радости, активизирует кровообращение, дыхание и другие процессы в организме. Это благотворно сказывается на общем развитии ребёнка, способствует преодолению негативного влияния заболевания на детский организм. И всегда помните о том, что все ваши усилия, терпение и непомерный труд в воспитании ребенка будут обязательно вознаграждены!

КОПИЯ ВЕРНА
И.О ДИРЕКТОРА ГАУСО «ОРЦ»
МАЙОРОВ А.Н.
03.10.2022