Мы вместе!

Гиподинамия вредна не только для физического, но и для психологического состояния, поэтому всем членам семьи важно найти время и желание, чтобы подвигаться. Но конечно, с утра до вечера играть в «весёлые старты» на балконе, в прятки в гостиной и салочки в коридоре невозможно. Всё хорошо в меру.

У детей и родителей, проводящих вместе круглые сутки, обязательно должна быть совместная деятельность. Но лучше найти что-то такое, что вы будете делать не из-под палки, а с одинаковым интересом. Допустим, с мамой - готовить, заниматься фитнесом или рукоделием. С папой - мастерить шалаш из диванных подушек, делать стенгазету, играть в морской бой или шашки, чинить велик, осваивать компьютер. Ну и что-то нужно делать всем вместе - чтобы семья объединялась. Это могут быть настольные игры, игры в слова, фанты, в твистер. Придумывайте квесты, ставьте спектакли, вспоминайте игры своего пионерского детства. Ваше настроение - в ваших руках!

Веселые игры для всей семьи.

На развитие внимания и памяти:

«4стихии»

Как играть. Ведущий ведёт рассказ. Как только он произносит слово «земля», все должны опустить руки вниз. При слове «вода» - вытянуть руки вперёд, «воздух» - поднять руки вверх, «огонь» - сделать хлопок. Слова и действия можно потом заменить любыми другими.

«Замри»

Как играть. Под весёлую музыку дети и взрослые прыгают и танцуют. Когда музыка обрывается, важно остановиться, замерев в тех позах, в которых застала пауза. Когда музыка снова включится, важно немедленно продолжить движение. Кто прозевал момент, выбывает из игры. В конце остаётся самый внимательный.

«Слушай хлопки»

Как играть. Игроки идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз - они приседают, два раза - вытягивают руки вверх, три раза скачут на одной ножке. Кто запутался - выбывает.

На развитие речи, фантазии и сообразительности:

«Шифровальщик»

Как играть. Игроку сообщается слово, которое тот должен объяснить остальным участникам при помощи слов, которые начинаются на определённую букву. Например, при помощи буквы «п» нужно объяснить слово «собака»: «пушистая, прыгает, подскакивает». Буквой «М» — описать кошку: «мурлычет, мягкая, маленькая».

«Крокодил»

Как играть. Подготовить несколько карточек со словами. Водящий вытаскивает одну из карточек и показывает записанное на ней слово, используя только жесты и мимику. Остальные игроки должны угадать слова. Тот, кто угадал слово, становится ведущим. Побеждает тот, кто угадал больше всего слов. Помимо слов можно использовать имена героев сказок, названия песен, кино- фильмов или даже имена публичных людей.

«Как это использовать?».

Как играть Ведущий называет любой предмет. Игрок должен придумать для него пять необычных применений, не называя те, что очевидны. Например, если взято слово «ложка», нельзя говорить: подходит для еды и питья. А надо сказать, что ложкой можно почесать спину, использовать в виде линейки или ее часть можно обвести карандашом, чтобы начертить в тетради овал.