PLAY BREAKS

ИГРАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Семейная жизнь часто кажется суетливой и полной рутины, но когда родители и дети играют вместе, происходит нечто особенное: игра становится общим пространством для смеха, общения и сближения. В настоящем разделе описаны идеи быстрых и легких игр, которые легко впишутся в реальную жизнь любой семьи. Ведь совместная семейная игра — это больше чем просто развлечение; это простой способ заложить эмоциональный фундамент на всю жизнь.

СЕМЕЙНАЯ БАНКА БЛАГОДАРНОСТИ

Каждый день записывайте или рисуйте одну вещь, за которую вы благодарны, и складывайте в банку. Читайте записки все вместе в конце недели.

В чем польза

Укрепляет позитивные связи и создает общие смыслы.

Подсказка для родителей

Позвольте ребенку украсить банку.

2-5 мин **Семейное игровое время**

КУХОННЫЙ ОРКЕСТР

Используйте кастрюли, ложки и чашки, чтобы создать семейный ритмический оркестр.

В чем польза

Развивает умение сотрудничать, чувство ритма и дарит радость.

Подсказка для родителей

Позвольте ребенку задавать темп.

5-10 мин **Семейное игровое время**

ТЕАТР ТЕНЕЙ

В затемненной комнате включите фонарик или подсветку телефона и по очереди создавайте силуэты на стене с помощью рук или небольших игрушек (например, изобразите тень птицы, машите руками и чирикайте, или сложите ладони в виде змеи и шипите).

В чем польза

Стимулирует воображение и создает спокойную, доверительную атмосферу для общения.

Подсказка для родителей

Спросите: "На что, по-твоему, похож этот силуэт?", - и сочините вокруг этого историю.

5-10 мин **Семейное игровое время**

СЕМЕЙНЫЕ "ДАЙ ПЯТЬ"

Все вместе придумайте уникальный семейный "секретный" жест "дай пять" или рукопожатие, включающее 3-4 различных движения.

В чем польза

Создает ощущение принадлежности и уникальной "семейной идентичности".

Подсказка для родителей

Используйте такое рукопожатие каждый раз, когда встречаетесь после школы или работы, чтобы быстро восстановить контакт.

5-10 мин **Семейное игровое время**

ЖИВОЕ ЗЕРКАЛО

Нарисуйте на небольших листочках бумаги несколько простых человечков, каждого в своей позе (одна нога поднята, руки скрещены на груди, руки на голове и т. д.). Взрослый берет карточку, ребенок должен быстро повторить нарисованную позу. Затем поменяйтесь ролями.

В чем польза

Развивает осознание собственного тела, баланс и координацию, пока дети пытаются в точности повторить разные позы. Также развивает внимание и навыки наблюдения.

Совет по установлению связи

Позвольте ребенку стать "хореографом" и создавать свои собственные сложные позы человечков для того, чтобы вы их повторили.

5-10 мин **Семейное игровое время**

СЕМЕЙНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА

Вместе выберите песню и станцуйте под нее. Поощряются шутливые движения.

В чем польза

Приносит совместную радость и снимает напряжение.

Подсказка для родителей

Позвольте ребенку самому выбирать песни и руководить игрой.

5-10 мин **Семейное игровое время**

РИСУЕМ ВМЕСТЕ

Вместе с ребенком возьмите один большой лист бумаги и несколько мелков или карандашей. По очереди добавляйте что-нибудь к рисунку (за один раз одну деталь). Никакого плана: рисунок появляется во время совместной игры. Вы можете превратить это в игру, рисуя молча и угадывая, во что превращается рисунок, или же разговаривайте в процессе и сочиняйте историю.

В чем польза

Развивает умение сотрудничать, слушать друг друга, самовыражаться и заниматься совместным творчеством.

Подсказка для родителей

Подавите желание поправлять, следуйте за идеями ребенка и просто наслаждайтесь процессом.

5-10 мин **Семейное игровое время**

ШОУ ТАЛАНТОВ ИГРУШЕК

(с домашним мини-театром)

Вместе с ребенком создайте театр, например, превратите картонную коробку в сцену или повесьте полотенце между двумя стульями. Каждый член семьи выбирает маленькую игрушку (зверюшку или машинку) и с помощью нее устраивает представление на сцене: поет, танцует, рассказывает анекдоты или делает что-нибудь смешное. Меняйтесь местами: один выступающий, другие зрители.

В чем польза

Приносит совместную радость, развивает креативность, навыки общения и уверенность в себе, а также стимулирует самовыражение.

Совет по установлению связи

Следуйте за идеями ребенка и развивайте их.

15-20 мин **Семейное игровое время**