

Государственное учреждение образования «Детский сад №34 г. Гомеля»

**ИГРАЕМ С РЕБЕНКОМ,
ДАЖЕ ЕСЛИ ВРЕМЕНИ НЕ ХВАТАЕТ**
консультация для родителей

Подготовил:
Макарская Е.В.,
заместитель заведующего
по основной деятельности

Почему игра важна — даже 5 минут в день?

Игра — это не просто развлечение. Это основной способ, через который ребенок:

- Учится говорить, думать, чувствовать, дружить, решать проблемы,
- Формирует привязанность к вам — главному источнику безопасности и любви.

Важно: Не нужно часами играть. Достаточно качественного, осознанного, эмоционально насыщенного взаимодействия — даже 3–5 минут в день могут изменить развитие ребенка навсегда.

7 простых идей для игр «на бегу» (даже если вы устали!)

0–1 год: Играем в «маленькие чудеса»

- Повторяйте звуки: Когда ребенок «га-га» — ответьте «га-га!» — это начало диалога.

- Массаж с песенкой: Поглаживайте ножки во время купания или смены подгузника: «Ножки-пальчики, где вы были? В носочках, в носочках!»

- Зеркальная игра: Покажите свое отражение и улыбнитесь. Ребёнок учится распознавать эмоции.

Секрет: Любое ваше лицо, голос, прикосновение — это игра для малыша.

1–3 года: Играем во «всё вокруг»

- Собираем игрушки по цвету: «Где красный кубик? Ага! Вот он!» — развивает внимание и словарь.

- Ку-ку! — прячьте лицо за ладошками и говорите: «Ку-ку!» — ребенок смеётся, учится понимать постоянство объекта.

- «Повтори за мной»: Хлопни в ладоши — ребёнок повторяет. Делайте это во время уборки, в лифте, в очереди.

Секрет: Игра — это не игрушка. Это ваша вовлечённость.

3–7 лет: Играем в «взрослые роли»

- Кухня-приключения: Пусть ребёнок «готовит» из пластилина или картонных «овощей». Спрашивайте: «Что мы сегодня варим?» — развивает воображение.

- Сказка на ходу: «Однажды волк пошёл в магазин...» — начните историю, пусть ребёнок продолжит.

- Игра в «дождик»: Когда идёте по улице — хлопайте в ладоши, как капли: *«Тук-тук-тук...» — превращает скучную прогулку в приключение.

Секрет: Даже если вы смотрите в телефон — переключитесь на ребёнка на 2 минуты. Он это чувствует.

Как найти время? Практичные лайфхаки

Как превратить в игру?

Утренний ритуал - Пойте песенку при одевании: «Носочки — на ножки, кофточка — на плечи!»

В очереди в поликлинике -Считайте пальцы, рисуйте в воздухе, угадывайте звуки («Что это? Собака?»)

Приготовление ужина - Дайте ребёнку ложку и миску — «помогает» готовить. Говорите: «Смотри, как мы мешаем суп!»

Перед сном «5 минут сказки» — даже если это просто: «Сегодня спал медведь, а потом пришёл зайчик...»

💡 **Правило 5-минутного внимания:** Каждый день выделяйте один короткий момент, когда вы полностью отключаете телефон, смотрите в глаза ребёнку и играете с ним. Это — самый ценный подарок.

♥ **Главное правило:** Будьте с ним — не просто рядом.

Ребёнок не требует идеальных игр.

Он требует вас — настоящего, живого, немного уставшего, но присутствующего.

✦ **На память:** фразы, которые нужно говорить чаще

1. «Я с тобой!» — даже если молчите.
2. «Расскажи мне!» — даже если вы устали.

Помните:

Игра — это не время, которое вы тратите.

Это время, которое вас наполняет.

💡 **Совет для родителей:** не ищите «идеальную игру» — ищите момент, когда вы и ваш ребёнок — вместе. Это и есть самое ценное.