**ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ДОМА (14 СПОКОЙНЫХ ИГР)**

Чем занять ребенка во время долгих каникул или в выходной день? Конечно игрой! Если речь идет про домашний досуг, то лучше выбирать игры спокойные, без беготни и криков. Шумные и подвижные игры отлично подходят для улицы.

Игра позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Важно помнить, что выбор - играть или не играть - должен всегда оставаться за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто посмотреть мультики или почитать.

Хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии игра "Рвакля".

Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Можно прыгать на куче бумажек - они отлично пружинят.

Активным детям помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является "Грибник". Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все предметы - "грибы" - в корзину. Собранные "грибы" можно сортировать по цвету, форме, размеру... К одному из предметов можно прикрепить записку с дальнейшим планом вечера: "Давай почитаем?" или "Поможешь мне на кухне?".

Приглушив таким образом "лишнюю" энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям - почитать, потанцевать, посмотреть мультфильм.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня - усталость, раздражение, напряжение - уйдет, "стечет" с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, - они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть бо-о-ольшущий шар и малюсенький пузырик), играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку "дождик" из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов), просто дать две-три баночки, - и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще, - через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.



**1) ЮНЫЙ МЕТАЛЛИСТ**

Вам понадобится коробка канцелярских скрепок. На стол насыпают скрепки. По сигналу ведущего соперники собирают цепь с помощью скрепок. Победителем считается тот, кто за определенное время соберет самую длинную цепочку из скрепок.

**2) ЗОЛУШКА**

Вам понадобятся: Семена фасоли, тыквы, крупные макаронные изделия, и т.п. Все семена перед игрой смешивают и разделяют на одинаковые кучки по количеству игроков. По сигналу участники игры должны рассортировать все семена по разным кучкам. Побеждает первый, справившийся с заданием. Варианты: Провести конкурс с завязанными глазами, устроить командное соревнование.

**3) ГДЕ БУДИЛЬНИК**

Спрячте большой, громко тикающий будильник в комнате. Остальные игроки его будут искать. Если кто-то нашёл его, то шепчет на ухо ведущему, где будильник и молча садится на пол. Игрок, который остался стоять последним, в наказание развлекает остальных- поёт или читает стихотворение. Совет: для маленьких детей будильник лучше поставить на блюдце или что-то металлическое, чтобы его было лучше слышно.

**4) ОБМЕН ОДЕЖДОЙ**

Игроки садятся в круг и внимательно смотрят на одежду друг друга, стараясь запомнить, кто во что одет. Затем считалкой выбирают водящего и он выходит за дверь. Несколько участников меняются одеждой и зовут водящего. Он должен определить, на ком надеты чужие вещи и кому они принадлежат. Если игроков мало, можно в круг посадить несколько кукол.

**5)** **УГАДАЙ ПО ГОЛОСУ**

 Участники садятся в ряд. К ним спиной садится водящий, рядом помощник ( лучше взрослый). Помощник подзывает игроков по одному, не называя имён. Игроки за спиной водящего голосом изображают какого-нибудь животного. Водящий должен угадать, кто это. Если угадал – меняется с ним местами.

**6) ЗЕМЛЯ, ВОЗДУХ, ВОДА**

Игроки садятся в ряд или круг. Водящий ходит перед ними и, указывая на каждого по очереди, произносит: «Вода, земля, воздух.» В любой момент он может остановиться. Если водящий остановился на слове «Вода», то игрок, на которого он указал, должен назвать рыбу, пресмыкающееся или животное, живущее в воде. Если названо «Земля» - нужно назвать того, кто живёт на земле. Если названо »Воздух» - того, кто летает.

**7) ЧТО В СУНДУКЕ?**

Готовится сундук (коробка) заполненный разными вещами. Каждый из игроков засовывает руку в сундук (смотреть нельзя!!!), нащупывает любую вещь и говорит, что это, а потом вытаскивает - для проверки.

**8) РИСУЕМ ПО ПАМЯТИ**

Для любого количества играющих. Первый из игроков рисует на доске или мольберте домик. Следующий игрок запоминает рисунок, затем закрывает глаза, поворачивается вокруг себя и, не открывая глаз, дорисовывает к домику окошко, дверь, трубу или птицу на крыше. Что за рисунок получится в конце концов?

**9) ОСТРЫЙ ГЛАЗ**

Участникам игры предлагается рассмотреть какую-либо банку, миску или кастрюлю. Брать в руки нельзя. Затем возьмите лист бумаги и попробуйте выстричь крышки для банки так, чтобы они точно совпали с отверстием банки. Побеждает тот, у кого крышечка точно совпадёт с отверстием банки.

**10) НРАВЯТСЯ ЛИ ТЕБЕ ТВОИ СОСЕДИ?**

Все сидят в кругу, водящий-в центре. Он спрашивает всех по очереди: "Нравятся ли тебе твои соседи?". Если кому-то не нравятся, следует вопрос: "Какие соседи тебе нужны?". Игрок должен назвать либо имена, либо какой-то признак, который должен присутствовать у новых его соседей. Например: "Мне нужны соседи в джинсах"-тогда все, кто в джинсах, меняются местами, двое из них садятся на места бывших соседей. Водящий также может занимать освободившееся место. Кому стула не хватило, тот становится водящим, и все начинается с начала.

**11) ДОБРЫЙ ДЕНЬ**

Играют все по цепочке. Надо считать по порядку от одного до бесконечности (сколько получится), но вместо чисел, которые оканчиваются на три или делятся на три, надо говорить "добрый день". Т. е. первый говорит "один", второй-"два", третий-"добрый день", четвертый-"четыре", пятый-"пять", шестой-"добрый день", и т.д. Тот, кто ошибся, выбывает из игры, пока не останется один победитель.

**12) БАБУШКА ПОШЛА НА БАЗАР И КУПИЛА...**

Играют стоя в кругу. Ведущий начинает: "Бабушка пошла на базар и купила старую кофемолку" и показывает как она будет молоть кофе (правой рукой крутит воображаемую ручку кофемолки). Рядом стоящий повторяет те же слова и тоже начинает крутить ручку и т.д. по кругу. Когда все включаются в процесс, очередь снова доходит до ведущего и он показывает следующее движение: "Бабушка пошла на базар и купила старый утюг" (гладит левой рукой, не переставая молоть). Следующие круги: бабушка купила старую швейную машинку (нажимать ногой на педаль), кресло-качалку (покачиваться) и наконец, часы с кукушкой ("Ку-ку, Ку-ку, Ку-ку,"). Смысл в том, чтобы выполнять все действия одновременно.

**13) КОРОЛЬ ТИШИНЫ**

Король сидит на стуле. Другие игроки сидят полукругом в нескольких метрах от него, таким образом, чтобы хорошо его видеть. Жестом руки король вызывает одного из игроков. Тот встает и бесшумно направляется к королю и садится у его ног, чтобы стать министром. Во время этого перемещения игрок внимательно слушает. Если игрок произведет хоть малейший шум (шорох одежды, и т.д.), король его отсылает на место жестом руки.
Король сам должен сохранять молчание. Если он издаст звук, если он издаст звук, его тут же свергают с трона и заменяют первым министром, который занимает свое место в полной тишине и продолжает игру (или уставший король объявляет, что он должен быть заменен и приглашает министра сесть на его место).

**14) ЭТО - МОЙ НОС**

Игроки садятся в круг. Ведущий начинает, говоря своему соседу слева: "Это—мой нос", но в то же время касается своего подбородка. Сосед должен ему ответить "Это-мой подбородок", показывая на свой нос. Получив правильный ответ, он поворачивается к своему соседу справа и говорит ему: "Это-моя левая ступня", показывая ему правую ладонь. Его сосед должен ответить: "Это моя правая ладонь", указывая на свою левую ступню и т.д. Следует всегда показывать часть тела, отличную от той, о которой говорят.

