

## **АЛЬТЕРНАТИВА ГАДЖЕТАМ**

### **Как отвлечь ребенка от компьютера.**

**И.А. Галкина (кандидат психологических наук)**

Многие родители жалуются, что современные дети из-за чрезмерной увлеченности гаджетами перестают играть в обычные детские игры.

Приведем способы, с помощью которых можно заинтересовать ребенка:

- играйте в сюжетно-ролевые игры — из множества игрушек покупайте ту, которая побуждает к творчеству, действию, движению;
- выбирайте тематические игрушки (дом, кухня, сад, клумба и т.п.);
- играйте в настольные, а также подвижные игры;
- проводите больше времени с детьми, общайтесь, разговаривайте с ними, отвечайте на вопросы.

**Для того, чтобы отвлечь ребенка от компьютера, психологи предлагают соблюдать следующие рекомендации:**

- Не надо ругать компьютерные игры, чтобы ребенок не видел в вас врага, покушающегося на его интересы.
- Наша стратегия - не ограничивать приятное, а предложить заняться чем-нибудь другим, возможно и более приятным и интересным. Предложите ребенку реальные занятия, которые покажутся более захватывающими, чем компьютерные игры. Все зависит от того, что ему нравится. Например, если он любит пиццу — приготовьте ее вместе.
- Поиграйте вместе с ребенком. Это, кстати, хороший инструмент мотивации: «Сделаешь уроки — поиграем вместе». Или: «Сходишь со мной в магазин, я пройду в твоей игре один уровень».
- Введите правило: если приходят в гости друзья, компьютер выключается однозначно.

### **Настольные игры как альтернатива современным гаджетам.**

Дети обучаются во время игры. С этим отлично справляются настольные игры, специально разработанные для умственного развития детей и с учётом их возрастных особенностей и потребностей.

### **В игровой форме детишки развивают:**

- мелкую и крупную моторику,

- сенсорные и коммуникативные способности,
- тренируют внимание и память,
- усваивают счёт,
- развивают логическое мышление и пространственное воображение,
- артистизм,
- словарный запас,
- творческие способности,
- эмоциональный и социальный интеллект,
- наглядно-образное мышление,
- самостоятельность.

Среди огромного ассортимента настольных игр для детей можно выделить игры, созданные для развития тех или иных способностей. Один из самых эффективных способов - играть в настольные игры всей семьей.

### **Преимущества настольных игр:**

- Настольную игру можно брать везде с собой, играть в любых условиях и практически любым количеством игроков. Такие игры не требуют дополнительных вложений и предметов - все необходимое уже содержится в коробке с игрой. Именно поэтому во многих странах они являются одним из основных видов семейного досуга, используются для занятий в школах и для игры в компании.
- В процессе игры стираются границы между поколениями и укрепляются родственные связи и взаимоотношения в семье. Играя вместе с родителями, дети чувствуют себя на равных, а для родителей - это отличный шанс отдохнуть после работы, сделать досуг более эффективным и завоевать авторитет в глазах своего ребенка.
- Настольные игры учат нести ответственность за свои поступки и решения, принимать поражения и радоваться за успех других, лучше понимать себя, своих сверстников и адекватно воспринимать окружающий мир, оказывают благотворное влияние на умственное и психическое развитие.
- Благодаря игре ребенок получает колоссальный и бесценный опыт по проживанию различных эмоций и чувств, которые, без сомнения, пригодятся в реальной жизни.

Безусловно, игры чаще всего сочетают в себе несколько задач, но, тем не менее, можно выделить несколько видов настольных игр. Это игры: на развитие творческих навыков, ловкости, интеллекта и развлекательные игры. Правильный выбор игр в детстве значительно облегчит дальнейшее развитие ребёнка. Например, игры, развивающие творческие навыки, способны определить и развить талант малыша.

Одним из примеров будет игра *«Картина с номерами»*. Игра рассчитана на демонстрацию и развитие навыков ребёнка в рисовании.

Отличным стартом для желающих стать актёрами и политиками является

игра «*Гримассимус. Школа юных клоунов*». Игра прекрасно развивает мимику и речевые навыки.

Для развития ловкости, координации движения и остроты зрения можно выбрать для ребёнка любимую всеми игру «Angry Birds», только воспроизведённую в реальном виде.

Также можно отметить игру «*Банда пятачок*». Эта игра хороша тем, что в неё смогут играть и самые маленькие, так как правила способны усвоить и четырёхлетние детишки. Суть игры состоит в том, чтобы, бросая кубик, добраться до финиша первым. Этой игре остроты добавляет то, что трасса является очень узкой и поросятам придётся выполнять некоторые акробатические трюки.

Традиционной игрой для развития интеллекта, скорее всего в которую вы тоже играли, являются [ШАХМАТЫ](#). Однако существуют и современные, хоть и малоизвестные игры, которые не хуже шахмат способны развить логическое мышление и научить ребёнка продумывать причинно-следственные связи. Очень интересной является игра «*Час Пик*». В ней ребёнок должен сообразить, как выбраться из автомобильной пробки. Мальчишки будут в восторге от игры «*Операция перехват*». Игра представляет собой не только развлекательные гонки, но и логическую головоломку.

Игра «*Lexico Junior*» в приятной развлекательной форме научит ребёнка основам английского языка, преимущества которого сегодня сложно переоценить. «*Весёлая генетика*» — игра, которая познакомит кроху с основными принципами и законами окружающего мира, а также с основами биологии.

Не стоит также забывать и про развлекательные игры, способные собрать всю семью вместе, чтобы весело провести время. Игра «*UNO*» отличается особым юмором и задорностью, а также интересными и нестандартными правилами. Наверняка понравится игра «*Королевский двор*», с помощью которой дети смогут окунуться во времена королей, рыцарей и принцесс.

Именно настольные игры во многом помогают ребёнку весело провести время и очень многому научиться, тем самым обеспечивая всестороннее полноценное развитие. Многообразие современных настольных игр поражает воображение и мы уверены, что среди всех отмеченных сегодня, найдется та, которая будет по душе вашему малышу. Дети быстро растут и впитывают в себя всю входящую информацию. Поэтому от того, насколько тщательно мы будем подбирать для них игры и игрушки, зависит их будущее. Ну а что лучше для вашего ребенка — настольные игры или гаджеты, решать вам.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются взрослые, помимо планшетов и телефонов, — изобилие игрушек. Раньше игрушки были сюрпризом, неожиданностью. Сейчас их дарят каждый день и мамы, и папы, и бабушки с дедушками. Наши сыновья и дочери игрушками пресытились, удивить их чем-то

почти невозможно. Конструкторы, машины, целые дома и кухни — все это попросту обесценивается: чем игрушек больше, тем меньше им внимания. Выдавайте игрушки ребенку небольшими порциями. Сегодня пусть поиграет в машинки, завтра построит дом из Лего.

Давайте рассмотрим популярные и полезные игрушки для детей, которые рекомендуют специалисты:

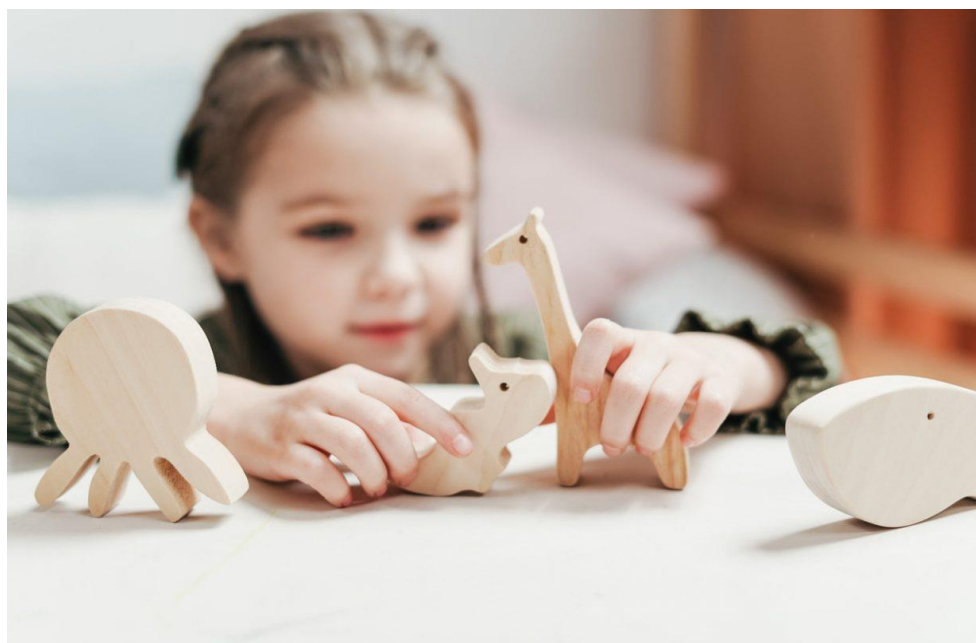
- различного вида головоломки;
- наборы для юных ученых, благодаря которым будущий школьник расширит свой кругозор, сможет провести ряд экспериментов и опытов;
- различные наборы для творчества, а именно наборы витражных красок, наборы по выжиганию по дереву, наборы по изготовлению рамок и магнитов из гипса;
- конструктор «Лего» для детей 6 лет, к примеру «Полицейский участок», «Космический корабль», «Больница», «Роботы и машины» и т.д.;
- ролевые игры для мальчиков: «Юный столяр» — это игра, в которой имеется маленькая дрель, молоточек, плоскогубцы и другой игрушечный материал, который понадобится маленькому столяру; «Юный полицейский», «Ферма» — игра с животными различного вида и т.д.;
- ролевые игры для девочек: «Кухонный набор» с игрушечной посудой и аксессуарами, набор «Продавец» — это игра с терминалом для оплаты, кассой, калькулятором, сканером для штрих-кода, «деньгами»;
- пазлы для детей разного возраста всевозможных размеров и на различную тему. Собирая картины из пазлов, ребенок развивает моторику, память, внимание, смекалку и т.д.;
- машинки, гаражи, парковки — для мальчиков, куклы, пупсики — для девочек и т.п.;
- всевозможные настольные игры на развитие познавательных процессов.

Отвлекать ребенка от мультфильмов и компьютера можно не только с помощью игр. Для того, чтобы показать ребенку, что вам с ним интересно, почаще зовите его с собой на кухню. Пусть помое овощи, накроет на стол, примет участие в приготовлении ужина. Полезный труд даст передышку глазам и уставшему мозгу. Вечером старайтесь найти для своего сына или дочери спокойное занятие — пусть лепит, рисует. Ребенок, как и взрослый, за день устает, и ему тоже нужно отдохнуть от насыщенных событий. Ограничивайте время на просмотр телевизора или компьютерные игры. Старайтесь объяснить, что это вредно, при помощи примеров, а не нотаций. Можно и полезно сходить на консультацию к окулисту. Врач расскажет ребенку, сколько времени можно уделять развлечениям и как это повлияет на его здоровье.

Еще одной альтернативой гаджетам являются занятия для детей в развивающих детских центрах.

**Информация взята из открытых источников сети «Интернет».**

## Настольные игры для детей - альтернатива гаджетам: выбираем лучшие из лучших



Двадцать-тридцать лет назад — ещё до наступления интернет-эпохи — настольные игры для детей обходили по популярности большинство других видов досуга. Сейчас мода на настолки возвращается. И это хорошо: возможно, именно благодаря настольным играм дети предыдущих поколений раньше начинали мыслить логически и умели быстро принимать верные решения с минимальной помощью взрослых. Разные исследования уже доказали, что настольные игры развивают и оттачивают самые разнообразные навыки ребёнка.

Для чего нужны настольные игры

Пожалуй, главная функция детских настольных игр — объединение людей разных возрастов и интересов: и школьники, и пенсионеры зачастую с одинаковым азартом стараются обыграть друг друга. Но если взрослым просто интересен процесс игры, то у детей настольные игры развивают целый ряд полезных навыков:

- **математические способности:** в большинстве игр требуются хотя бы минимальные навыки счёта. Улучшить способности к точным наукам, согласно исследованию ученых из Бостонского колледжа, можно даже с помощью простейших настольных игр, сделанных своими руками;
- **формируют грамотную устную речь и навыки коммуникации:** даже если игра не связана со словами, компания игроков всё равно активно общается между собой;
- **умение мыслить стратегически:** хорошая настольная игра отлично развивает навык просчитывать дальнейшие действия на несколько ходов вперед;

- **пространственное мышление:** влияние настольных игр на умение ориентироваться в пространстве доказали американские учёные Нора Ньюкомб и Джеми Жиро: их исследования продемонстрировали, что настольные игры способствуют формированию пространственного интеллекта больше, чем рисование, лепка, или даже езда на велосипеде;
- помогают **укрепить нейронные связи головного мозга**, как и любая другая интеллектуальная деятельность, снижая риск возникновения расстройств психики;
- **учат детей спокойно относиться к поражению:** очень полезный навык для детского сада или школы, где задания часто проходят в форме соревнования;
- **развивают усидчивость и способность концентрироваться** на одной задаче: нужные умения для любого школьника;
- показывают, как можно **мыслить творчески**: например, воображая, что драконы, машины или любые другие предметы из набора с игрой — настоящие, а не игрушечные;
- игра — самый привлекательный вид деятельности для ребёнка, даже если он уже давно не ходит в детский сад, и поэтому настольные игры помогают **снизить неизбежный для школьника стресс и улучшить настроение**.

Как выбрать игру, чтобы ребёнку было интересно

Выбрать увлекательную игру для детей несложно: лучшая настольная игра — та, что захватит ребёнка по-настоящему. Чтобы новое увлечение не разочаровало ни вас, ни детей, учтите несколько особенностей выбора настольных игр:

1. Производители указывают на упаковках возраст, для которого предназначена игра — обратите внимание на эту информацию.
  - Настольная игра для малышей 2-5 лет обычно сопровождается простейшими правилами, не содержит мелких частей, которые можно случайно проглотить, а ход действий продуман так, чтобы один игровой сеанс занимал не больше 30 минут.
  - Игры для 5-7 лет — более сложные. Они направлены на развитие базовых навыков счёта, чтения, логического мышления.
  - Для детей старше 8 лет игры создают самые разнообразные: стратегические, военные, экономические, помогающие развить интересы и способности ребёнка.
2. Часто настольная игра рассчитана на определённое количество игроков — выбирайте упаковку в зависимости от предполагаемой компании для игры: возможно, ребёнок захочет играть только дома в кругу семьи, или наоборот — подключит к увлечению всех своих друзей.
3. Маленькие дети сильнее полюбят конкретную настольную игру, если она будет связана с их интересами: любимыми персонажами, сказками, мультфильмами. Ребёнок постарше может сам выбрать игру, которая

создаст нужную атмосферу: например, связанную с космосом, древними цивилизациями, строительством, или с любой другой сферой — выбор практически безграничен.

**Если вы собираетесь купить в магазине или самостоятельно сделать хорошую настолку для детей с разницей в возрасте больше двух лет — ориентируйтесь на старшего ребёнка. Чаще всего младшие дети, наблюдая за старшими, быстро схватывают правила игры, предназначенной для более взрослых игроков.**

### **Топ лучших настольных игр для детей**

Лучшими настольными играми считаются те, которые уже несколько лет не теряют популярности и покупаются в оффлайн и интернет-магазинах чаще, чем игры конкурентов.

#### *Для детей младше 5 лет*

1. «Русское лото»
2. «Кошачья лапка»
3. UNO Junior

#### *Для 5-8 лет*

1. Игра «Юный свинтус»
2. UNO
3. HASBRO MONOPOLY

#### *Для детей старше 8 лет*

1. UNO классическая
2. Башня Дженга мини
3. Домино

Рейтинг популярнейших у детей и их родителей игр — топ-15 ходилок, бродилок и развивающих настольных игр:

### **Популярные игры для детей младше 5 лет**

#### *«Детство Барабашки»*

- Развивающая игра, рассчитанная на 2-6 игроков
- Помогает малышам тренировать внимание и быстроту реакции.

Суть игры: ведущий переворачивает одну из карт с рисунком определённого цвета, задача игроков — как можно быстрее схватить фигурку из набора того же цвета, что и выпавшая карточка. Самому быстрому игроку засчитывается одно очко, выигрывает тот, кто к концу соревнования зарабатывает больше всего очков.

Один игровой раунд занимает совсем немного времени — около 15 минут, не успевая надоесть малышу. Еще один плюс «Детства Барабашки» — яркие забавные рисунки на карточках.

### ***Icoy toys «Приключения шарика»***

- Приключения шарика — несложная, но интересная игра на развитие ловкости и координации.
- Играть по очереди могут столько человек, сколько захотят.
- Средняя цена — 1600 рублей.

В комплект входит доска-лабиринт и шарик. Задача игрока — управляя шариком с помощью рычагов, провести его по полю, ни разу не уронив. Несмотря на кажущуюся простоту, игровой процесс надолго захватывает детей и даже взрослых. Все детали набора сделаны из прочных материалов, не ломающихся при частом использовании.

### ***Катамино***

- Популярная головоломка, развивающая пространственное мышление.
- Предназначена для 1-2 игроков.

Катамино напоминает классический «Тетрис»: игроку необходимо на небольшом поле выложить разнообразные фигуры так, чтобы не осталось пустых мест. По ходу игры поле становится больше, число фигур увеличивается, а их форма становится сложнее.

Если играют двое человек, принцип головоломки остаётся тем же, но поле делится на две части, а победителем считается тот, кто быстрее заполнил свою часть.



### **«Побег из курятника»**

- Очень забавная игра, которая развивает моторику и скорость реакции.
- Играть могут 2-4 человек.

В чём заключается игровой процесс: домик-курятник подпрыгивает и «взрывается», разбрасывая вокруг фигурки в форме курочек. Игрок бросает кубик, на котором изображены цвета, и собирает фишки того же цвета, что выпал на кубике. Побеждает участник, собравший больше всего курочек.

### **Ассоциации**

- Игра, помогающая малышу изучить окружающий мир.
- Обычно в ассоциации играет один ребёнок под контролем взрослого.

Задача игры — расположить на карточке правильно подобранные картинки, связанные, например, с цветами, животным миром, профессиями и т.д. Совсем маленькому ребёнку понадобится помощь родителей.

### **Интересные настольные игры для детей 5-8 лет**

#### **«Три поросёнка»**

- Азартная игра для юных игроков отлично демонстрирует детям, что такое дух соперничества.
- Рассчитана на 2-5 игроков.

Игра стала знаменитой во всём мире, дважды завоевав престижные международные награды как лучшая настольная игра для детей.

Суть игры: выстроить собственные дома, как в сказке про трёх поросят: соломенные, деревянные или кирпичные, бросая кубик и подбирая нужные фрагменты из карточек. Кроме цифр, на игровом кубике присутствует изображение волка — у игрока, которому выпал «волк», появляется шанс разрушить дом или дома соперников.

#### **«Сырный замок»**

- Бродилка, которая учит детей выстраивать стратегию и тренирует память участников.
- Играть могут 2-4 человек.

Суть игры: команда одного игрока состоит из четырёх мышат, задача которых — собрать четыре разных сорта сыра, просчитывая правильные ходы и устраивая ловушки соперникам. Побеждает участник, который быстрее остальных соберёт все сорта сыра.

## ***Настольный футбол***

- Развлечение, не теряющее популярности уже несколько десятков лет, тренирует ловкость, реакцию и умение быстро принимать решение.
- Игра рассчитана на двух игроков.

Правила игры похожи на те, что действуют в настоящем футболе: игроки управляют фигурами футболистов, вращающимися на 360 градусов, с помощью расположенных по бокам игрового поля рычагов, цель каждой команды — забить как можно больше голов.



## ***«Спасите Дино»***

- Игра-номинант на лучшую настольную игру в 2018 году учит детей планировать и работать в команде.
- Рассчитана на 1-4 игроков.

Суть игры: фигурам динозавриков нужно скорее добраться от старта до финишных гор, спасаясь от извержения вулкана. Вместо кубиков используются карты опасности, направляющие ход действий каждого участника. Цель игры — по возможности довести без потерь всех динозавриков до финиша.

## ***«Коварный лис»***

- Игра для формирования логического мышления.
- 2-4 человека.

«Коварный лис» — это настоящий детектив, где игроки сообща должны выследить и поймать воришку-лиса, используя улики и подсказки. Небольшой минус игры — карточки с подсказками в наборах сделаны из тонкого материала и обращаться с ними придётся бережно.

## Лучшие настольные игры для детей старше 8 лет

### UNO

- Увлекательная карточная игра, тренирующая навык к быстрому анализу ситуации. Одновременно играть могут 2-10 человек.

Цель каждого игрока — побыстрее избавиться от всех своих карт, выкрикнув в конце обязательное «UNO!».

1. Главные плюсы UNO — возможность играть большой компанией, яркие карты, простые правила, невысокая цена.
2. Минус один — карточки в недорогих наборах бывают довольно тонкими.



### «Монополия»

- Экономическая игра, не теряющая своей популярности десятилетиями, поможет детям научиться мыслить логически и улучшить навык коммуникации.
- Предназначена для 2-8 участников.

Суть игры: разумно воспользоваться одинаковым для всех участников стартовым капиталом, умножая «состояние» и решая возникающие финансовые проблемы. Иногда к недостаткам игры относят слишком продолжительные партии.

### Alias («Скажи иначе»)

- Развивает воображение и грамотную устную речь.
- Играть можно только большой компанией — от четырёх человек.

Правила игры: участники делятся на две команды, в каждой команде назначается ведущий. Задача ведущего — объяснить слово, выпавшее ему на карточке, другим участникам своей команды, не используя однокоренных слов. Выигрывает команда, угадавшая больше слов за минуту или за другой, удобный играющим, отрезок времени. Существуют компактная версия Alias и версия на английском языке.

### **Дженга («Падающая башня»)**

- Популярная во всем мире игра, отлично развивающая мелкую моторику и скорость реакции.
- Играть можно и одному, и в большой компании.

Суть игры: из отдельных деталей набора возвести шаг за шагом высокую башню, а затем разобрать её, вытаскивая или, наоборот, добавляя детали. Проигравшим становится игрок, из-за действий которого башня упала.



### **«Эрудит»**

- Классическая игра для обогащения словарного запаса и тренировки памяти.
- Рассчитана на 2-4 человек.

По форме «Эрудит» напоминает кроссворд, где слова располагаются по диагонали и по вертикали. Задача каждого участника — сложить за один ход как можно больше слов, по возможности используя все выпавшие фишки с буквами.

Игру можно упростить, сыграв в «Скраббл», где за один ход выкладывают только одно — максимально длинное — слово.

Настольные игры для детей своими руками

Если у вас достаточно свободного времени и вы умеете экономить — сделайте настольную игру самостоятельно. Конечно, слишком сложный набор создать не получится, но существует несколько достаточно простых в исполнении и при этом увлекательных настольных игр, которые можно сделать самому.

5 идей по созданию настольных игр своими руками:

### **Крестики-нолики**

Игра на логику, любима школьниками всех поколений и интересна детям любого возраста. Участвуют в игре только два человека.

Крестики-нолики можно сделать многоцветными, если за основу для поля вы возьмёте не бумагу, а плотную ткань, картон или другой подходящий материал. Сами крестики и нолики можно заменить, например, пуговицами.

Простая видеоинструкция по созданию крестиков-ноликов из картона:

### **Бродилка**

Увлекательная игра для вечера в кругу семьи, подходит для любого возраста и любого количества человек. Для создания игры вам понадобится большое поле и один или несколько кубиков. Тему игры можно взять ту, которая нравится вашему ребёнку: сказки, феи, джунгли, космос.

На игровом поле изобразите клетки или круги под цифрами, добавьте бонусы и препятствия.

Вариант простой бродилки своими руками:

### **Пазлы**

Пазлы развивают мелкую моторику, подходят для любого возраста и их легко сделать самому. Достаточно вырезать из журнала картинку или нарисовать её самостоятельно, приклеить рисунок на плотный картон и разрезать картинку на части — крупные, если пазлы предназначены для дошкольника, или более мелкие части, если играть будет школьник.

Интересный вариант долговечных пазлов из спичечных коробков и школьных тетрадей:

### **Alias**

Игру, где выпавшее на карточке слово нужно объяснить другими словами, легко создать своими руками: сделайте карточки со словами, вырезав их из плотного

картона. Старайтесь использовать слова с учётом возраста игроков: простые понятия — для малышей, более сложные — для ребят постарше.

## **Лабиринт**

Игра для детей 5-8 лет на развитие мелкой моторики. Для создания лабиринта понадобится картонная коробка, шарик и разноцветные коктейльные трубочки. Возьмите за основу коробку, а из трубочек сделайте лабиринт любой сложности.

Играйте вместе с детьми! Настольная игра — не только возможность приятно провести время с близкими людьми. Наблюдая, как ваш ребёнок играет в настольную игру, вы заметите, пожалуй, самое важное для любого родителя: как ваш сын или дочь становятся сообразительнее, общительнее и приобретает всё больше новых и очень полезных навыков.

**Информация взята из открытых источников сети «Интернет».**

