

**ПОЕЗДКА С РЕБЕНКОМ НА ПОЕЗДЕ?
НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ – ВСЕ ПРОЙДЕТ БЛАГОПОЛУЧНО.
(советы родителям)**

Многих мам пугает дорога с ребенком. В пути и взрослые устают и скучают, чего уж говорить о детях?!

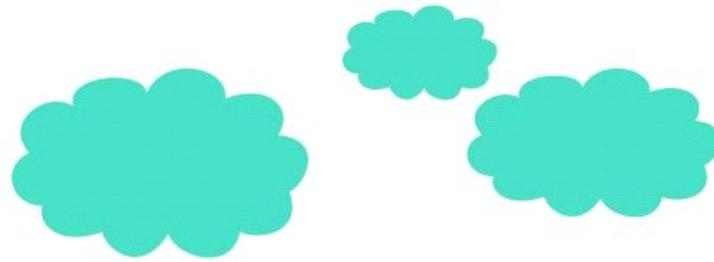
В принципе все дети любят путешествовать. Особенно, если вы заранее их правильно настроите – что ехать долго, но интересно, что по дороге можно узнать много нового. И запаситесь терпением рассказывать и объяснить все, что пролетает, а также проплывает за окном.

Что нужно помнить, отправляясь в железнодорожное путешествие с ребенком? Маленькие дети, в отличие от взрослых не умеют и не любят долго ждать и терпеть. Поэтому обязательно приготовьте в дорогу сумку со всем необходимым: немножко еды и питья (например, сушки или печенье, помытые фрукты, сок с трубочкой или вода в бутылке), салфетки и туалетная бумага. Также вам будет необходима книжка с красивыми картинками, со стихами или детскими песенками и всевозможные игры.

Здорово выручат новые фломастеры и альбом или большая тетрадь – детвора может вести «Путевой блокнот», тщательно зарисовывая все, что мелькает за окнами. Также возьмите с собой головоломки, небольших мягких игрушек, волшебный мешочек и еще что – то, чем дети могут тихо играть сами.

Наверное, самое главное правило – не начинать развлекать малышей до того, как это стало необходимо. Если дети придумывают игры сами –





прекрасно! А если видите, что они вот – вот пойдут вразнос, поторопитесь вмешаться и отвлечь ребятшек.

ЕДА

Неизвестно почему, но у многих детишек в дороге аппетит резко повышается. С одной стороны, это хлопотно, но с другой - сплошные плюсы. Ибо занятый рот - спокойный ребенок. Напитки желательно запасти без консервантов, а лучший вариант - минеральная вода.

ВАЖНЫЕ БЕЗДЕЛУШКИ

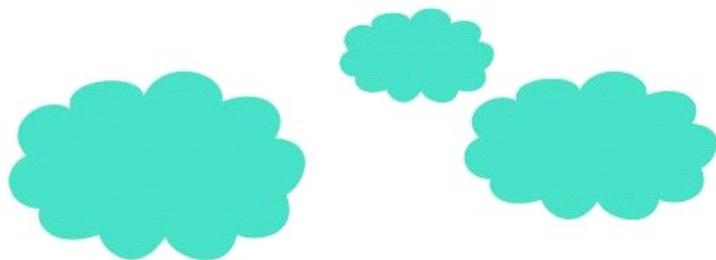
Захватите пару старых игрушек, которые малыш больше всего любит. И еще запаситесь сюрпризами для детей. Например, тайно возьмите с собой новые игрушки или какие-то «думательные» игры и книги. Появление незапланированной вещи наверняка вызовет удивление и бурный восторг.

Еще с собой целесообразно взять фломастеры, альбом (листы), настольную игру на магнитах, музыку, а также правильный настрой и фантазию.

СКУЧНО НЕ БУДЕТ!

Если вам предстоит поездка в машине, автобусе или полет на самолете, то ребенок наверняка будет страдать от вынужденной неподвижности. Поезд в этом плане намного удобнее других видов транспорта - ведь там можно хотя бы побегать по коридору вдоль всего вагона. Кроме того, если с самыми маленькими хорошо ездить в купейных вагонах, то с детьми от двух лет и старше куда удобнее и веселее будет в плацкарте - там гораздо просторнее и больше пассажиров, так что ваш ребенок наверняка найдет, с кем бы ему пообщаться, когда родители устанут, наконец, его развлекать. К тому же в плацкарте есть замечательные поручни и ступеньки, по которым так здорово лазить вверх-вниз! Ну, а когда вашему малышу и это надоест, можно занять его пальчиковыми играми. Такие игры очень нравятся детям полутора-двух, и старшим детям тоже.





Начнем с зайчика. Большой, мизинец и безымянный пальцы складываются в щепоть - пусть это будет мордочка маленького зайки, а указательный и средний выпрямлены - это ушки. Зайка сначала скачет, а когда вы произносите последнюю строчку стихотворения, вторая ладошка его догоняет и ловит.

Скачет зайка маленький
Около завалинки.
Быстро скачет зайка,
Ты его поймай-ка!

Раскрываем кулак, называя все пальчики, начиная с большого.

Этот пальчик-дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик-папа,
Этот пальчик - мама.
Ну, а этот пальчик - я,
Вот и вся моя семья!

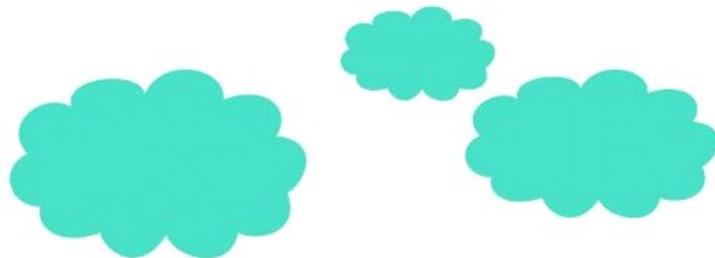
Пальцы переплетаем в замок, крутим замок вперед-назад, вправо-влево, стучим об коленку и расцепляем.

На двери висит замок
Кто его открыть бы мог?
Повертели, покрутили.
Постучали - и открыли!

ВНИМАНИЕ-ВНИМАНИЕ!

Вы также можете предложить ребятишкам поиграть в увлекательные и развивающие игры на внимание: мама или старший из детей держит раскрытую ладошку, а остальные приставляют свои пальчики снизу и ждут, когда ведущий скажет: «Папа, мама, жаба, цап!» Пока говорят первые слова, пальчики должны ждать, но не зевайте - когда прозвучит «цап», ведущий зажмет кулак и постарается поймать тех, кто не успел





убежать. Есть и другие игры на переключение с одного движения на другое, и только кажется, что вовремя переключиться очень легко.

Ладушки, ладушки,
Кулачки-кулачки!
Ладушки-ладушки,
Кулачки-кулачки!

Спрятались ручки (при этом ручки прячутся за спину).

Где они? Ищи! (Ручки возвращаются).

Если детям нравится считать, то можно всем по очереди называть числа от одного до пяти или от одного до десяти и т.д. А все остальные должны быстро показать нужное количество пальцев.

ВОПРОС-ОТВЕТ

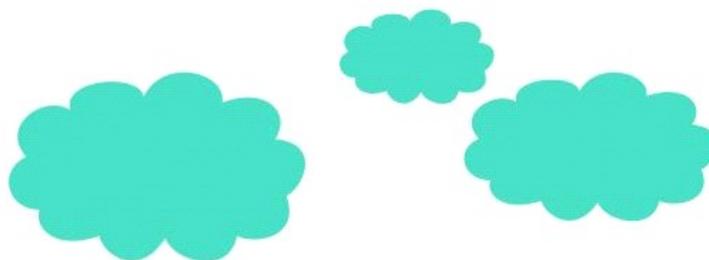
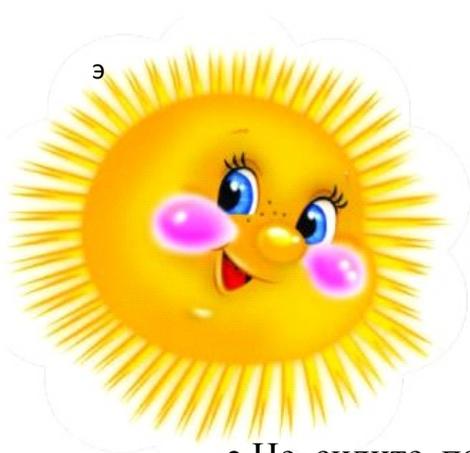
А вот игры для ребят постарше. Когда вы едете в поезде, успеете позаниматься с детьми английским и математикой, развитием речи, грамматикой. Ребенку скучно в вагоне, потому что он не может придумать себе занятие - ну так займите его игрой в вопросы и ответы. И пусть не только мамы задают вопросы, но и дети!

- У коровы - теленок, а у свинки - кто?
А у овечки? А у собачки?
- Что бывает желтое?
- Что бывает съедобное?
- Что бывает мягкое? • Что плавает?

Если дети уже знают буквы, поиграйте в загадки типа «с какой буквы начинается». Когда ребята освоятся и будут быстро определять первую букву в слове, можно поиграть с ними в города или слова, когда образуется как бы цепочка: каждый придумывает слово, которое начинается на последнюю букву предыдущего слова. Например, может получиться такая цепочка: апельсин - нитки- ириска - автомобиль - лейка - автомат - трактор - рак.

Сколько слогов? Научите детей на слух определять число слогов и букв - это полезно и дошколятам, и ученикам младших классов!





ИГРАЕМ В ЗАРЯДКУ

• Не сидите подолгу в одной позе, выйдите в коридор. Потянитесь, несколько раз подряд напрягите и расслабьте разные части тела.

• Делайте дыхательную гимнастику. Вдох - выпрямите спину, подбородок направьте к груди, выдох, расслабление. Повторите несколько раз.

• Обычно в дороге больше всего устают голова и ноги. Так что разомнитесь! Бег «сидя на месте» - можно устроить состязание, кто быстрее «бежит», то есть покрутить ногами. Разуйтесь и поворачивайте ступнями сначала несколько раз в одну сторону, потом в другую.

• Попробуйте расслабить мышцы спины и шеи. Вам поможет упражнение «Что там за спиной?» Приподняв подбородок, поверните голову влево, потом - вправо. Делайте это не спеша, чтобы хорошенько все «разглядеть».

Упражнение «Что там наверху?» Сомкните руки на затылке в замок. Опираясь на них, медленно отклоняйте голову назад пока не почувствуете, что мышцы шеи впереди растягиваются. Упражнение «Потягушки». Выпрямив руки, сомкните их в замок над головой. Сохраняя такую позу, старательно потянитесь вверх

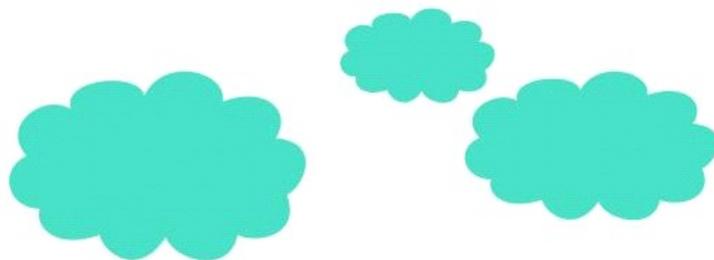
• Можно делать друг другу массаж.

В поезде также можно поиграть в игры:

• «Цапля». Все стоят на одной ноге и старательно высматривают лягушек. Увидел - поймал. У кого вышло очень похоже, тот становится «главной цаплей» и получает приз.

• «Кто громче?» Держась руками за полку, надо шлепну'! себя пятками сзади. У кого удачнее получится? Но!' напрягайте как можно сильнее.





•«Вредная муха». Представьте себе, что в купе влетела муха. Вы говорите, где она находится, все «следят» за не глазами, не поворачивая головы.

•Сначала муха летает по кругу, затем садится на стакан, перелетает на окно, наконец, устраивается у тебя на носу...

•«Море волнуется раз ... » Все прыгают, крутятся и говорят: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три - морская фигура замри!» Кто выдержал паузу - победил!

ЖЕЛАЕМ УДАЧНОЙ ПОЕЗДКИ!

