

Доска для игры в бинго К-5

Спойте песню вместе с другим человеком. Слушайте внимательно, чтобы петь в одном тоне.	Прогуляйтесь или прокатитесь на велосипедах с членами семьи.	Создание конструкций из элементов «Лего», строительство с помощью кубиков, переодевание кукол и игрушек - всё это помогает развивать моторику и навыки мышления.	Наращивайте силу рук, пользуясь бытовым распылителем для поливки растений в доме и на улице или во время уборки.	Расскажите о времени, когда вы чувствовали себя счастливым.
Сделайте как можно больше прыжков стоя или из положения упор лёжа.	Подумайте о 5 вещах, за которые вы благодарны.	Напишите или нарисуйте, что значит быть верным другом.	Вместе разгадайте головоломку.	Обсудите эмоции, которые вы видите или о которых читаете в своей любимой книге.
Посмотрите фильм/шоу: обсудите проблемы, которые показаны в фильме, и то, как их решают киногерои	Попробуйте посидеть неподвижно в течение 1 минуты - обратите внимание на звуки, которые вы услышите.	Поспорьте с членами семьи о том, кто дольше всех простоит на локтях.	Создайте танец или движение, соответствующее какой-нибудь популярной песне. Выполните его для одного из друзей или членов семьи.	Назовите все эмоции, которые сможете вспомнить.
Постройте полосу препятствий! Попросите ребёнка помочь вам найти дома предметы, чтобы перепрыгивать через них, пролезать под ними, сквозь или вокруг них.	Мозаика из обрывков бумаги: порвите бумажку на мелкие кусочки используйте как можно больше разных цветов (отлично подойдут кусочки бумажного сора или бумажная реклама). Затем возьмите клей и сотворите шедевр!	Попробуйте следующий навык успокоения: Перечислите 5 предметов, которые вы видите, 4 вещи, которые вы слышите, 3 вещи, которые вы ощущаете, 2 запаха и 1 вкус.	Послушайте музыку: поговорите о том, что чувствует певец и откуда вы это знаете или что означают слова песни.	Подражание в замедленной съёмке. Как можно медленнее выполняйте такие действия, как ходьба, приседания, ходьба боком или задом наперёд, передвижение на четвереньках иноходью или в положение упора согнув ноги сзади, чтобы укреплять свои силы и

Доска для игры в бинго К-5

				контроль над телом.
Расскажите о времени, когда вы испытывали тревогу (беспокоились о каком-то моменте в будущем).	Игра во время езды на машине или прогулки: Ведя машину, попросите ребёнка находить предметы, название которых начинаются на какой-нибудь конкретный звук речи	Разработайте какой-нибудь ритм и отстучите его по кастрюле на кухне. Сыграйте этот ритм, слушая любимую песню.	Прочитайте какую-нибудь книгу и обсудите с членом семьи, какие моменты привлекли ваше внимание.	С помощью ленты или пряжи создайте для ребёнка «канат» для хождения, дети более старшего возраста могут помочь в создании этого «каната».

- Используйте доску для игры в «БИНГО» и запишите дату выполнения

- Используйте в качестве подсказок при ведении журнала

- Настольные игры и карты (и да, даже видеоигры) - это отличная возможность развивать навыки общения, например, говорить по очереди, слушать и быть честным (если необходимо - под наблюдением взрослых)
- Бесплатный доступ к физическим или умственным играм можно получить по адресам gonoodle.com, mindyeti.com (на экране/в телефоне)

Сделайте игру **ИНТЕРЕСНОЙ** и короткой!