



ГАЙД

# 10 ПРОСТЫХ ИГР, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТ УВЕРЕННОСТЬ У РЕБЕНКА 3–5 ЛЕТ

3–5 лет — возраст, когда ребёнок впервые чувствует: «Я важный!», «Я умею, как взрослый!». Он примеряет роли, учится быть полезным, соблюдать правила, заботиться о других — а значит, уверенность в себе начинает расти не в теории, а в действии.

Наша задача, как родителей — помочь ему поверить в это. **И в этом помогут следующие 10 игр:**

## 01. РОЛЕВЫЕ ИГРЫ «КАК ВЗРОСЛЫЕ»

### ЦЕЛЬ ИГРЫ:

освоение ролей, повышение самооценности.

### Примеры:

- Магазин: продавец — покупатель
- Врач: «вылечим куклу»
- Повар: «сварим суп для всей семьи»
- Водитель: «посади игрушки — и поехали»



### ЧТО ПОМОГАЕТ:

включенность взрослого как партнера по игре, простые атрибуты: коробка — касса, ложка — стетоскоп.

### ЧТО МЕШАЕТ:

контроль и поправки «делай правильно», скучные или слишком сложные сюжеты.



## 02. ПОМОГАЮ ДОМА — «СВОИ ДЕЛА»

### ЦЕЛЬ ИГРЫ:

формирование уверенности в себе через реальный вклад.

### Примеры:

- Протереть стол
- Помыть овощи
- Разложить носки
- Поливать растения



### ЧТО ПОМОГАЕТ:

похвала за результат («Ты помог — и стало чисто!»), повторяющиеся «ответственные» задания, ритуалы: «твоя полка», «твой цветок».

### ЧТО МЕШАЕТ:

исправления за ребенком, безразличная реакция («Ну, спасибо...»).

## 03. ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ

### ЦЕЛЬ ИГРЫ:

развитие волевой регуляции и чувства «я умею следовать правилам».

### Примеры:

- «Съедобное — несъедобное»
- Лото, домино
- «Найди пару», «Цветные флажки»



### ЧТО ПОМОГАЕТ:

простые, понятные правила, искренняя радость за старания, а не за победу.

### ЧТО МЕШАЕТ:

постоянные проигрыши, давление на результат («Ты должен выиграть!»).

## 04. «ЗАБОТА О МЛАДШЕМ / ИГРУШКЕ»

### ЦЕЛЬ ИГРЫ:

осознание своей значимости, формирование роли взрослого.

#### Примеры:

- Уход за куклой: «Кукла заболела — что ты сделаешь?»)
- Обучение игрушки: «Покажи игрушке, как чистят зубы»
- Пеленание: «У тебя теперь своя пеленка — пеленаем мишку вместе»



### ЧТО ПОМОГАЕТ:

возможность фантазировать, диалоги от лица игрушки.

### ЧТО МЕШАЕТ:

оценка стиля заботы («ты не так держишь»), смех над действиями ребенка.

## 05. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

### ЦЕЛЬ ИГРЫ:

логика и уверенность в своих шагах.

### Примеры:

- «Давай сделаем бутерброд.  
Что сначала — хлеб или сыр?»
- «Куда положим футболку?»
- «Что возьмем в поездку к бабушке?»



### ЧТО ПОМОГАЕТ:

стикеры и картинки,  
неспешный ритм, поддержка  
без подсказок.

### ЧТО МЕШАЕТ:

спешка, «Дай я сделаю  
быстрее».

## 06. ИГРА «МОЯ МИССИЯ»

### ЦЕЛЬ ИГРЫ:

дать ощущение самостоятельности  
и гордости за результат.

### Примеры:

- Найти 3 предмета красного цвета
- Убрать машинки в гараж
- Подобрать одежду для прогулки
- Сложить книги на полку



### ЧТО ПОМОГАЕТ:

оформление в виде квеста, финальная фраза: «Миссия выполнена!».

### ЧТО МЕШАЕТ:

неясная задача, отсутствие похвалы.

## 07. СОВМЕСТНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО И ТВОРЧЕСТВО

### ЦЕЛЬ ИГРЫ:

формирование ощущения «я могу создать», «я умею работать с другими».

#### Примеры:

- Построить вместе дом из кубиков
- Создать с малышом коллаж или аппликацию «Наша семья»
- Нарисовать карту для квеста
- Слепить вместе медведя из пластилина



### ЧТО ПОМОГАЕТ:

свобода действий, общая идея, обсуждение результата.

### ЧТО МЕШАЕТ:

переделка взрослым, критика («криво получилось»).



## 08. МИНИ-СПЕКТАКЛИ И СЦЕНКИ

### ЦЕЛЬ ИГРЫ:

инициатива, выразительность, свобода роли

### Примеры:

- Инсценировка сказки Колобок, Теремок
- «Ты лиса, я волк! Давай покажем, как они встретились»
- Сделать пальчиковый театр из бумаги и показать бабушке



### ЧТО ПОМОГАЕТ:

простой реквизит, помощь и вовлечение родителя.

### ЧТО МЕШАЕТ:

сценарий «по бумажке», смех над ошибками.

## 09. «Я УМЕЮ — Я УЧУ»

### ЦЕЛЬ ИГРЫ:

признание себя как «того, кто умеет».

### Примеры:

- «Ты умеешь собирать пазл — покажи мне»
- «Научи папу петь песенку, которую ты знаешь»
- «Ты знаешь, как застегивать молнию — можешь показать младшему брату?»



### ЧТО ПОМОГАЕТ:

искренний интерес взрослого, позиция ученика у родителя, фраза: «Ты умеешь, и теперь я тоже!».

### ЧТО МЕШАЕТ:

перебивание и исправления, притворный интерес.

## 10. УТРЕННИЕ «Я УМЕЮ» И ВЕЧЕРНИЕ «Я СДЕЛАЛ»

### ЦЕЛЬ ИГРЫ:

укрепить веру в себя через простые ритуалы.

#### Примеры:

- Утром: «Что сегодня хочешь сделать сам?»
- Вечером: «Что ты сегодня сам сделал?»



### ЧТО ПОМОГАЕТ:

визуализация: таблица, наклейки, регулярность ритуалов, радость вместе с малышом.

### ЧТО МЕШАЕТ:

безэмоциональность («Ну и что?»)

Уверенность растет в действии, а не на словах. Когда ребенок чувствует: «Я умею, я нужен, я могу» — внутри загорается настоящий огонек. Это не про громкие победы. Это про то, как малыш подмел пол, объяснил правила игры, накормил мишку и сказал: «Я сам!». Каждая такая игра — как тренировка его внутреннего стержня.

А вы — не просто наблюдатель, вы тот, кто помогает этому стержню расти.



**Поэтому главное** — не идеально организовать игру, а быть рядом, замечать старания, радоваться вместе. И тогда уверенность не нужно будет «воспитывать» — она появится сама.

