

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
Детский сад №19 «Хрусталик» комбинированного вида»

ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Педагог-психолог: Барашина А.В.

**г. Минусинск
2020 г.**

День 1

«С добрым утром!»

Цель: развитие двигательной активности, дружеского настроения.

Педагог просит детей встать в круг и поиграть. Педагог просит повторять движения за ним, при возможности и слова:

С добрым утром, глазки! (*большим и указательным пальцами сделайте*
Вы проснулись? *«очки»*)

С добрым утром, ушки! (*погладить ушки, сделать ладонями «ушки на*
Вы проснулись? *макушке»*)

С добрым утром, ручки! (*поочередно поглаживать руки, потрясти и*
Вы проснулись? *похлопать*)

С добрым утром, ножки! (*поглаживание по щиколоткам, затем потопать*)
Вы проснулись?

С добрым утром, солнце! (*смотрят вверх, руки поднимают вверх*)

Я проснулся (ась)!

«Вышли мыши как-то раз»

Ритмическая игра с высокой степенью эмоционального «заражения». Облегчает включение в деятельность. Может использоваться как игра для развития интонационной стороны речи (темп, громкость).

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть, который час.

Раз-два, три-четыре,

Мыши дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон -

Убежали мыши вон.

Участники рассказывают стихотворение, сопровождая слова движениями (топают или хлопают ладонями по коленям поочередно правой и левой рукой). Со словами «страшный звон» можно, например, позвонить в колокольчик. Последняя строка произносится в быстром темпе.

В конце имитируют убегающих мышей.

К пятой строчке можно постепенно увеличивать громкость, а последнюю строку проговорить очень тихо.

“Задуй свечу”.

Цель: **Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

День 2

«Дедушка Егор»

Ритмическая игра, в которой можно работать над темповыми характеристиками деятельности и переключаемостью с одного действия на другое.

*Из-за леса, из-за гор
Едет дедушка Егор.
Сам на лошадке,
Жена на коровке,
Дети на телятках,
Внуки на козлятках.*

Участники рассказывают стихотворение, постепенно увеличивая темп. При этом хлопают в ладоши, топают ногами или стучат руками по коленкам, ускоряя движения в ритме стихотворения.

Вариант: рассказывают и хлопают в постоянном темпе, а перед словами «Внуки на козлятках» делают паузу в стихотворении и остановку в движениях. Последнюю строчку произносят очень быстро.

«Дождь идет»

Ритмическая игра на подражание.
*Дождь идет, А мы бежим -
В домик спрятаться спешим.
Будет дождь стучать в окно -
Мы не пустим все равно.*

Участники рассказывают стихотворение и выполняют соответствующие движения: хлопают руками, топают ногами, делают «крышу», соединяя руки над головой, стучат указательным пальцем по коленке, мотают головой.

“Ленивая кошечка”.

Цель: релаксация (расслабление)

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

День 3 «Дует ветер»

Ритмическая сенсорная игра. Позволяет развивать тактильную сферу, слуховое внимание, восприятие. Помогает в развитии эмоционального контакта.

*Ветер по морю гуляет,
Ветер парус раздувает,
Парус / Васю / накрывает.*

Участники берутся за края платка. Поднимают и опускают его в ритме стихотворения. Платок накидывают по очереди на каждого из детей со словами «Раз, два, три — лети!» Дети «ищут» спрятанного, снимая с него платок.

Вариант: иногда читают другое стихотворение:

*Ветер, ветер, ты могуч,
Ты гоняешь стаи туч,
Ты волнуешь сине море,
Всюду веешь на просторе,
Не боишься никого,
Кроме Бога одного.*

Обычно его используют в группе, где детям нравятся стихи, или когда играют с большим парашютом.

«Как на горке...»

Ритмическая игра на подражание. Помогает в освоении пространства.

*Как на горке - снег, снег.
И под горкой - снег, снег.
Как на елке - снег, снег.
И под елкой - снег, снег.
А под снегом спит медведь,
Тише, тише, не шуметь.*

Педагог и дети рассказывают стихотворение и сопровождают его движениями рук вверх и вниз. На слова «снег, снег» хлопают руками по коленкам. Последние две строки: участники изображают, как спит медведь и прикладывают палец к губам.

“Рот на замочке”.

Цель: снятие мышечных зажимов, эмоционального напряжения. Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

День 4

«Чижик»

Цель: развитие коммуникативных навыков у детей.

Дети стоят в кругу взявшись за руки. В стороне стоит один из детей - «Чижик». Дети вместе с педагогом поют и играют:

Мы откроем все окошки,
Приготовим зёрна, крошки.
Ты к нам, чижик, прилетай,
С нами, чижик, поиграй!
Чижик к деткам прилетел,
Чижик песенку запел:
«Клю – клюю – клюю,
Очень крошечки люблю!»

“Палуба”.

Цель: Упражнения на расслабление мышц ног:
Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!
Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

День 5

«Лови мячик»

Игра по правилам. Учит ждать своей очереди, тренирует внимание.

Дети кидают друг другу мягкий (тряпичный) мячик со словами: «Саша, лови!». Каждый раз называют имя того ребенка, которому кидают мяч.

Вариант: ребенок держит мяч, а взрослый командует: «Раз-два-три!» На счет «три» надо бросить или толкнуть мяч. К кому он прикатился, тот и кидает следующим.

«Мы охотимся на льва»

Ритмическая игра на подражание.

*Мы охотимся на льва. Не боимся мы его, Если
встретимся мы с ним, То, конечно, убежим!*

А что там впереди ?

Высокая гора.

Над ней не пролететь,

Под ней не проползти.

А только напрямик!

Все рассказывают стихотворение и сопровождают его движениями. Под слова пятой строки («А что там впереди?») ставят руку козырьком ко лбу. Затем показывают, где нельзя пролететь и проползти, показывают вперед и изображают, как ползут по горе. После этого стихотворение повторяется, но впереди оказывается «топкое болото», «широкая река» и т. п. Препятствия может предлагать ведущий или сами дети, уже освоившие правила этой игры.

Вариант: когда все изобразили, со словами «Батюшки, лев!» можно «увидеть» льва и «убегать» от него через те же препятствия, но в обратном порядке.

«Снеговик».

Цель: Упражнения на расслабление всего организма:
Дети представляют, что каждый из них снеговик. Огромный, красивый, которого вылепили из снега. У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. Далее дети изображают, как тает снеговик. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

День 6

«На Алтайских горах».

Ритмическая игра, способствует развитию координации. Слова дети повторяют и показывают движения педагога.

На Алтайских горах. Ох-ах, ох-ах! (Ладони на щеках, покачивание)

Жил великий падишах. Ох-ах, ох-ах! (ладони на голове, покачивание)

Захотелось падишаху. Оху-аху, оху-аху!(указательный палец на щеке, покачивание)

Съест большую черепаху. Оху-аху, оху-аху!(очерчивают руками круг)

Но большая черепаха. Оха-аха, оха-аха! !(очерчивают руками круг)

Укусила падишаха. Оха-аха, оха-аха!(грозят пальцем)

И с тех пор тот падишах. Ох-ах, ох-ах!(руки на поясе)

Не хочет кушать черепах. Ох-ах, ох-ах!(руки на поясе, качание головой вправо – влево).

«На болоте старый пенёк»

Ритмическая игра с сильным сенсорным (тактильным) компонентом.

На болоте старый пенёк.

Шевелиться ему лень.

Ты, пенёк, вставай,

Из болота вылезай,

Кого хочешь, выбирай.

Один ребенок садится в центр круга на табуретку. Все остальные участники игры раскачивают его вправо-влево под слова стихотворения. В конце ребенок, который сидел в кругу, выбирает следующего.

Вариант: вместо стула можно использовать большой мяч, тогда ребенка раскачивают в разные стороны. Но это более сильное вестибулярное воздействие, кроме того, такая игра требует от водящего хорошей координации движений и функции равновесия.

День 7

«Надувала кошка шар»

Ритмическая игра-потешка, позволяет тренировать внимание и координацию движений.

*Надувала кошка шар,
А котенок ей мешал.
Подошел и ножкой топ,
И у кошки шарик: «Хлоп!»*

Участники берутся за руки и, поднимая их вверх, показывают, какой шар надувала кошка. Под слова второй и третьей строчки топают ногами, на слове «хлоп» — хлопают в ладоши.

«Птички».

Цель: расслабление всего организма.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Солнышко»

Ритмическая игра на подражание, позволяет тренировать координацию движений.

*Солнышко, солнышко,
Золотое доннышко.
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в лесу ручей.
Прилетели сто грачей.
А сугробы тают, тают.
А цветочки подрастают.*

Участники берутся за руки, рассказывают стихотворение и сопровождают его движениями. Первая строка — тянутся вверх, вторая — опускают руки вниз. Третья и четвертая — поднимают руки вверх и раскачиваются. Далее изображают руками волны в ручье и крылья грачей. В конце каждый сначала медленно тянется до пола, а потом медленно поднимает руки вверх.

День 8

«Летний денек»

Цель: расслабление всего организма.

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

«Так мы топаем ногами...»

Ритмическая игра. Облегчает формирование образа себя, способствует развитию речи.

*Так мы топаем ногами,
мы ногами, мы ногами,
Так мы топаем ногами
Солнечным весенним днем.
Так мы хлопаем в ладоши,
мы в ладоши, мы в ладоши,
Так мы хлопаем в ладоши
Солнечным весенним днем,
и т. д.*

Участники рассказывают стихотворение и выполняют те действия, о которых говорят. Можно имитировать действия, которые ребенок делает по утрам («Так лицо мы умываем», «Так мы волосы причешем» и т. д.). Если возможно, то предлагаем детям самим придумать, что еще они хотят показать. В другое время года и в другую погоду меняют последнюю строчку (например, «пасмурным осенним днем» и т. д.).

«Злюка успокоилась».

Цель: расслаблении лицевых мышц, снятие эмоционального напряжения.

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

День 9

«Ладочки и ножки»

Цель: активизация двигательной активности

Дети стоят в кругу, в центре педагог – психолог говорит слова и просит повторят за ним движения:

Все захлопали в ладоши

Дружно, веселее.

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

По коленочкам ударим,

Тише, тише, тише...

Ручки, ручки поднимаем

Выше, выше, выше...

Завертелись наши ручки,

Снова опустились,

Покружились, покружились,

И остановились.

«Пара».

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплочение детей.

Стоя друг против друга, по парам, держась за руки. (для образца педагог танцует с ребёнком и показывает движения).

Звучит музыка. Дети кружатся, не отпуская руки. Затем одна рука опускается и дети по кругу идут красивой походкой. После этого поворачиваются друг к другу, берутся за руки и немного сгибая колени, приседают. Педагог говорит слова:

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли (в этот момент дети трясут ладошками),

Вот мы здоровы и бодры (руки поднимают вверх).

(все хлопают в ладоши).

«Тишина».

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

По материалам сайта <https://nsportal.ru/>