



**Игры
в период адаптации
ребенка
к детскому саду
в домашних условиях**



Уважаемые родители!

В вашей жизни и в жизни вашего ребенка наступил очень ответственный период: поступление в детский сад — новое для него место с незнакомыми взрослыми. Естественная реакция на новизну — это не только физический дискомфорт (напряжение мышц, учащение дыхания), когда ребенок исследует новое пространство, вынужден в нем ориентироваться, но и эмоциональное напряжение, когда преобладают эмоции тревоги, гнева.

Ребенок переживает: «Как я без мамы? Не забудут ли меня здесь?». Привыкание дошкольника к детскому саду — процесс непростой, поскольку адаптивные возможности детского организма ограничены. Помочь ребенку в этот период должны близкие ему люди. Чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие.

В дошкольном возрасте — это, в первую очередь, игра. «Язык» игр понятен и доступен любому ребенку. Он получает возможность выражать свои эмоции, переживания, общаться со сверстниками, знакомиться с нормами и правилами жизни, получает внутреннюю свободу (играть с кем хочу, где хочу, сколько хочу, чем хочу). Порой и у взрослых возникает желание поиграть. Но мы либо забыли, как это делать, либо стесняемся.

И теперь у вас есть возможность вспомнить детство и поиграть с удовольствием, от души вместе со своими детьми...

Вашему вниманию предлагается картотека игр, направленных на облегчение процесса адаптации ребенка и снятия эмоционального напряжения после насыщенного дня, проведенного в группе детского сада.

***Уважаемые родители!
вы можете распечатать документ,
разрезать по пунктирным линиям, сложить
полученные карточки в любой
последовательности и скрепить степлером.
У вас получится удобная для домашнего
пользования книга – картотека
либо скачать и пользоваться электронной
версией документа.***

Игра «Полянка настроения»

Цель: настроить на позитивное сотрудничество, создание положительного эмоционального фона, развитие воображения.

Оборудование: плетеные салфетки, цветные ленточки, цветная проволока.



Ход игры:

Используя плетеную салфетку, разноцветные ленточки, шнурочки, бумажные салфетки, лепестки роз, мы создадим полянку настроения. Обычно ребенок видит дома следующую картину: мама моет посуду, варит кашку, а папа работает за компьютером или смотрит телевизор. Все взрослые заняты своими делами. И вдруг на глазах у ребенка и при его участии происходит превращение: вместо скучной серой салфетки появляется «красота». Помимо этого, продевание шнурка сквозь отверстие в салфетке способствует развитию мелкой моторики малыша — его пальчики становятся более ловкими, пробуждается творческое воображение.

Игра «Колючий ежик»

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности.

Оборудование: массажный мяч.

Ход игры:

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ежика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:



«Дай ладошечку, моя крошечка,
Я поглажу тебя по ладошечке.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в колючках серый ежик,
Ищет ягодки-грибочки
Для сыночка и для дочки»

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект. Как слайды проецируются на экран, так и все части нашего тела имеют свою проекцию в коре головного мозга. Только эти проекции непропорциональны. Площадь, занимаемая проекционной зоной кисти, гораздо больше той, что отведена для другой части тела. Воздействие на кисти рук оказывает, в свою очередь, воздействие на состояния мозга, а соответственно, и на общее состояние организма.

Игра «Что нам подскажут пальчики»

Цель: развитие тактильного восприятия, наблюдательности, обогащение сенсорного опыта, стимуляция познавательной активности.

Оборудование: природные материалы различной фактуры: каштан, грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, гладкий камушек.



Ход игры:

Ребенок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. В плетеной коробочке вы найдете природные материалы — шишку, каштан, камушек. Рассмотрите, потрогайте и опишите их. Например, шишка — шершавая, камень — гладкий. Затем закройте глаза, протяните ладошку, отгадайте, какой предмет лежит на ней. Если в детском возрасте не тренировать движения и не обогащать сенсорный опыт (то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), то, повзрослев, человек не будет обладать достаточной пластичностью ума, чтобы уметь легко приспосабливаться к различным обстоятельствам. При этом развивается чувствительность рук, активизируется внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи. Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большое количество пальцев, а сами движения проводить энергично.

Благодаря этой игре ребенок с нетерпением ждет новых переживаний, впечатлений, ощущений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.

Игра «Легкое перышко»



Цель: развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

Оборудование: перышко, ленточка, прозрачная коробочка.

Ход игры:

Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. В корзиночке есть два разноцветных пера, соединенные нитью, а в прозрачной коробке — цветной шнур. Повесим ниточку с перьями на шнур, сделаем глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наши перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха и брюшного (диафрагмального) типа дыхания. Далее выполняем следующие упражнения.

Упражнение «Дышим животиком»

Обычно это упражнение делают лежа. А мы попробуем выполнить его сидя. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).
Сели бегемотики,
Потрогали животики:
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).



Работа диафрагмы должна восприниматься ребенком и зрительно, и тактильно. Положим на живот игрушку, например рыбку, и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох:

Качаю рыбку на волне,
То вверх (вдох),
То вниз (выдох)
Плывет по мне.

Брюшное дыхание — противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, всплеск отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва (основного звена парасимпатической нервной системы), приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»

Цель: развитие тактильного восприятия, возбуждение интереса к исследовательской деятельности.

Оборудование: таз с теплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер-сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.



Ход игры:

Особой притягательной силой обладает вода. Теплая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, мяты). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра с водой происходит в дневное время, можно включить в нее познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. и поиграть с ними: ш взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую; т собрать одной рукой, например, бусинки, а другой — камушки; ш приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения — около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.

Игра «Бабочки на весеннем лугу»



Цель: регуляция процессов возбуждения и торможения, снижение уровня тревожности, развитие пластики движений.

Оборудование: цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

Ход игры:

А сейчас мы поиграем в прятки. Но не в простые — а в прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети. Ничто не может сравниться с радостью, испытываемой ребенком, когда он обнаруживает любимого родителя, вытянувшегося по струнке за занавеской или в платяном шкафу. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают справиться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества (его в какой-то момент испытывает каждый ребенок, а во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да еще и в тайном, укромном месте). Итак, накинув прозрачный шарф на лицо, ребенок видит все вокруг, но при этом — он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек:

Мы — бабочки весенние,

На листиках сидели *(ребенок сидит на корточках)*.

Ветер дунул — полетели *(встает, бежит по комнате, расставив руки в стороны)*.

Мы летели и летели

И на землю тихо сели *(садится на корточки, замирает)*.

Ветер снова набежал,

Высоко он нас поднял *(встает, поднимает руки вверх)*.

Он вертел нас и кружил

И на землю опустил *(кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает)*.



Через некоторое время нужно попросить ребенка потянуться и почувствовать, как он «расправляет крылья» во время потягивания.

Игра «Рисунки на песке»



Цель: развитие тактильной чувствительности, визуализация понятия «Я».

Оборудование: цветные пластиковые подносы, манная крупа.

Ход игры:

Давайте вспомним одну из самых любимых игр-занятий нашего детства. Когда на улице становилось тепло, детвора собиралась в песочнице. Создадим свою маленькую песочницу с белым «песком» (манной крупой). Можно насыпать ее горкой или разгладить. По песочку пробежится стадо лошадей, проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучи, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Почему дети любят играть в песке?

Песок помогает расслабиться:

руки зарываются в песок — это приятные тактильные ощущения;

песок медленно сыпется — это зрительно завораживает;

из песка можно построить что угодно, все, что хочется — быстрые изменения, превращения отвлекают от переживаний.

А в целом играть с песком просто интересно. Полезно выполнять движения двумя руками. Это помогает синхронизировать активность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.

Игра «Храбрые лягушата»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемлемому способу выражения негативных эмоций, агрессивных импульсов, развитие координации движений.

Оборудование: бумага в рулоне, корзина.



Ход игры:

Особое значение для развития малыша имеют подвижные игры. С момента рождения ребенок стремится к движению. Он познает мир, ползая, лазая, карабкаясь, бегая. Через подвижные игры он учится владеть своим телом, его движения становятся красивыми и уверенными. А в момент физического и эмоционального напряжения эти игры помогут «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом. Наверняка малышам понравится игра-превращение в храбрых лягушат. У нас есть обычные рулоны бумаги. И у каждого храброго лягушонка есть лист, на котором он сидит.

(От рулона каждому участнику отрывается кусок бумаги и кладется на пол.)

«Жили-были в тихом пруду с красивыми кувшинками молодые лягушата. У каждого из них был свой любимый листик, на котором лягушонок сидел, грелся на солнышке и, конечно, разговаривал. А как лягушата разговаривают? Правильно, ква-ква-ква... И вот однажды прилетела большая птица, которая искала себе сытный обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими, но они были умными: скомкали свои листочки и стали их бросать в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся»

А если взять лист бумаги, разорвать его на много мелких кусочков и на счет 1-2-3-4 подбросить вверх, то получится веселый салют.

Результат салюта собираем в корзинку, приговаривая: «Собираем мы листочки быстро-быстро, чисто-чисто». В этой игре в буквальном смысле выплескиваются эмоции. В человеческом организме самой природой заложена возможность саморегуляции: когда на смену реакции напряжения (стрессу) приходит расслабление, покой, отдых. И, конечно, подвижная игра — это источник радости и одно из лучших средств общения взрослого с ребенком.

Игра «Разговор с игрушкой»

Цель: обучение способу выражения своего эмоционального состояния, переживаний, развитие навыков речевого общения.

Оборудование: игрушки «бибабо», перчаточные игрушки.



Ход игры:

Для ребенка в период жизненных изменений важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно. Помочь ребенку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущением комфорта и безопасности. Давайте попробуем надеть на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете, «почему мой... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т. д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки. Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации, в их организме вырабатывается меньше кортизола — гормона, негативно воздействующего на обмен веществ, иммунную систему, мозг. Родительское тепло и чуткость помогают малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и физический в том числе). Ведь общаясь с ребенком, мы как бы говорим ему: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».



**Успехов,
уважаемые
родители!**

***Приятных развлечений
совместно с ребенком!***

