**Практикум для родителей**

**«Игры в период адаптации ребёнка к детскому саду»**

**Цели:**

* сохранение и укрепление психического здоровья детей;
* повышение функциональных и адаптивных возможностей детского организма;
* стимулирование сенсорного развития детей.

**Задачи:**

* способствовать стабилизации психоэмоционального состояния;
* способствовать снижению тревожности, регуляции процессов возбуждения и торможения нервной системы;
* стимулировать ощущения ребёнка: зрительные слуховые тактильные;
* формировать самосознание, развитие Я-концепции;
* способствовать созданию положительного эмоционального фона и помогать преодолевать нарушения в эмоционально-волевой сферы;
* способствовать стимуляции познавательной активности, возбуждению интереса к исследовательской деятельности
* корректировать повышенную эмоциональную напряженность;
* обучать приемам релаксации;
* развивать общую и мелкую моторику, координацию движений;
* побуждать к рефлексии позитивных родительских чувств;
* способствовать повышению работоспособности, способности к деятельности.

**Игра «Полянка настроения»**

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

**Оборудование:** плетеные салфетки, цветные ленточки, цветная проволока.

**Педагог:** Используя плетеную салфетку, разноцветные ленточки, шнурочки, бумажные салфетки лепестки роз, мы создадим поляну настроения. Обычно ребенок видит дома следующую картину: мама моет посуду, варит кашу, а папа за компьютером или смотрит телевизор. Все взрослые заняты своими делами. И в друг на глазах у ребенка и при его участии происходит превращение: вместо скучной серой салфетки появляется «красота». Помимо этого, продевания 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, стимуляции речевой активности.

**Оборудование:** массажный мяч.

**Педагог**: Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете его по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальца. 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 состояние мозга, а соответственно, и на общее состояние организма.

**Игра «Что нам подскажут пальчики»**

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

**Оборудование:** природные материалыразличной фактуры**:** каштан, грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, гладкий камушек.

**Педагог:** ребенок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. В плетенойкоробочке 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 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 впечатлений, переживаний, 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**.**

**Педагог:** Находясь в новой остановке, ребенок испытывает различные ощущения. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. В корзиночке есть два разноцветных пера, соединенных нитью, в прозрачной коробке-цветной шнур. Повесим ниточку с перьями на шнур, сделаем глубокий вдох и медленный 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 движения.

**Упражнение «Дышим животиком»**

**Педагог:** упражнение выполняется лежа.

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 и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Качнем рыбку на волне,

То вверх(*вдох)*

То вниз(*выдох)*

Плывет по мне.

Брюшное дыхание противо- стрессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек 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 течении дня.

**Упражнение «Бабочки на весеннем лугу»**

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

**Оборудование:** цветные платочки из прозрачной ткани.

**Педагог:** А, сейчас мы поиграем в прятки, не в простые- а 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 страхом 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 и еще в тайном укромном месте). Итак, накинув прозрачный платок на лицо, ребенок все видит, но при этом он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек:

Мы бабочки весенние, на листиках сидели (*ребенок присел на корточки)*

Ветер дунул-полетели, (*встает, бегает по комнате, расставив руки в стороны)*

Мы летели и летели

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

Ветер снова побежал

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)*

**Игра «Храбрые лягушата»**

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

**Оборудование:** бумага в рулоне, корзина.

**Педагог:** Особое значение для малыша имеют значение подвижные игры. С момента рождения ребенок стремится к движению. Он познает мир, ползая, лазая, карабкаясь, бегая. Через подвижные игры он учиться 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.

**Педагог:** 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 лягушки 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 бросать их в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся.

А если взять лист бумаги, разорвать его на мелкие кусочки и на счет 1-2-3-4 подбросить вверх, то получится веселый салют. Результат салюта собираем в корзину, приговаривая: «Собираем мы листочки быстро -быстро, чисто-чисто». В этой игре в буквальном смысле выплескивается эмоции. В человеческом организме самой природой заложена возможность само регуляции: когда на смену реакции напряжения(стрессу)приходит расслабление, покой, отдых. И, конечно, подвижная игра-это источник радости и одно из лучших средство общения взрослого с ребенком.

**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**: Особой притягательной силой обладает вода. Теплая вода успокаивает и притягивает. Хорошо добавить в воду отвары трав (мелиссу, валериану). 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 нее предметы по фактуре и по весу. Можно

5

заполнить миску в водой , пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубикамии поиграть с ними.

-взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать в другую;

-собрать одной рукой, например, бусинки, а другой-камушки;

-приподнять как можно больше предметов на ладонях;

 После выполнения каждого задания ребенок расслабляет руки, держа их в воде. Продолжительность упражнения-около 5 минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растирать полотенцем в течении одной минуты.

**Игра «Рисунки на песке»**

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

**Оборудование:** цветные пластиковые подносы, манная крупа.

**Педагог:** 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 и разгладить. По песочку пробежится стадо лошадей, проскачут зайчики, протопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучи, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в 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 деятельность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического мышления. отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.

**Игра «Дом счастливого ребенка»**

**Цель:** повышение ответственности родителей за изменение социальной роли ребенка, побуждение к рефлексии позитивных родительских чувств.

**Оборудование:** игровой материал.

**Педагог:** Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был счастлив. А, счастье-это когда рядом мама и папа, у них хорошее настроение, когда есть любимые и интересные игрушки, есть место для всех- «счастливый дом». Давайте попробуем построить «Дом счастливого ребенка». У нас есть полянка, игрушки: мебель, животные, куклы, машинки, конструктор. Можно использовать все, что находится в этой комнате. Удовольствие, с которым вы сегодня играли, важно « не расплескать» и передать его своим детям. Человек так устроен, что привязанности, особенно между детьми и родителями, «питаются» позитивными эмоциями.

 Источник: <https://vk.com/wall-163432394?q=%23%D0%9F%D0%B0%D0%BF%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BA%D0%B0&w=wall-163432394_278363>