ИГРЫ-ЗАБАВЫ

«Выпускаем пар»

Любому негативному чувству нужно дать выход. Так, если ребенок испытывает агрессию или стресс, необходимо предложить ему способы комфортного проживания этого состояния.

Ребенок боится громких звуков? Играйте на музыкальных инструментах, не скупитесь на аплодисменты.

При боязни прикосновений предложите ребенку представить себе, что идет дождик: вначале он стучит по ладошкам ребенка (подушками пальцев стучите по ладошкам), затем по всему телу. Дождик может быть разной силы – то усиливается, то утихает.

Забей гвозди

Задачи: развитие координации движений, внимания, точности, моторики рук. Снятие эмоционального напряжения.

Описание: Смысл игры заключается в том, чтобы ребенок забил гвозди молоточком и, перевернув игрушку, продолжил забивать их снова.

Пузырчатая упаковка

Полиэтиленовая упаковка с небольшими выпуклыми пустотами, заполненными воздухом, которую используют для сохранности хрупких грузов при транспортировке, стала любимым развлечением не только малышей, но и взрослых. Ученые выяснили, что щелканье пузырьков упаковки оказывает успокаивающий эффект за счет реализации свойственных человеку деструктивных импульсов. Проще говоря, это безвредный способ выразить стремление к разрушению чего-либо. Также существует мнение, что процесс уничтожения пузырьков требует от человеческого мозга определенного уровня концентрации, однако такого, который не утомляет, но достаточно отвлекает от происходящего вокруг.

Боулинг

Расставьте на полу кегли или пустые пластиковые бутылки. Пусть малыш бросает или толкает мяч, пытаясь сбить кегли. По мере того, как ручки малыша будут крепнуть, и он будет толкать мяч сильнее, вы сможете усложнять игру: наливать в бутылки воду, понемногу увеличивая объем, - так их будет труднее сбить.

Выбивание пыли

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Описание: Детям предлагается выбить пыль из подушки. «Наша подушка стала пыльной! Давайте поможем ей стать чистой и пушистой».

Дети выбивают подушку, тем самым снимая свое мышечное напряжение.

Примечание: для выбивания берется подушка, ни для каких других целей не используемая.

Праздники-ситуации

У человека, перенесшего тяжелый опыт, часто возникает ощущение невозможности радости в будущем и «предательства» перед тяжелым событием или другими пострадавшими людьми, огромная вина и сопротивление тому, чтобы разрешить себе даже немного удовольствия.

Нам важно помочь детям, чтобы они смогли опять позволить себе ощущать радость. Не испытывая вины перед прошлым или теми людьми, кому сложнее. Для этого делаем сюрпризы близким. Фокусируем внимание на достижениях (записываем, рисуем их), отмечаем, что было хорошего за день.

Придумываем праздники. Например, День застилания постели, Праздник взбивания подушки, Праздник мыльной пены, Праздник зубной щетки. Специально делается акцент на «телесности». Часто травмированные дети либо начинают очень тщательно мыться, либо избегают темы мытья, чистоты, прикосновения к телу.

Найди игрушку

Цель: развивать логическое мышление, мелкую моторику.

Описание: В тазик с мыльной водой опустить игрушки – дети их ищут, отодвигая пену.

Дорожки на зеркале

Цель: развивать логическое мышление, мелкую моторику.

Описание: Дети совместно с взрослым намывают руки и проводят прямые линии на зеркале.

Зубная щетка

Берем какую-нибудь пластиковую плоскость. Это может быть папка-файл или специальная доска для рисования, главное, чтобы нарисованное можно было легко стереть. Рисуем маркером или мелом (опять же, главное, чтобы было легко стереть) рожицу с открытым ртом и зубами. Потом на этих зубах рисуем всевозможную грязь: кусочки еды или просто точки, крошки. Пока рисуем, самое время объяснить детям, что, когда мы едим, во рту и на зубах остается много всякой «грязи» (остатки пищи, налет на языке и зубах), от которой потом обязательно нужно избавляться. Мы же не хотим, чтобы у нас во рту была «грязь»!

Нарисовали. Даем детям зубные щетки и предлагаем помочь зубкам и очистить их от «грязи». Пусть стирают нарисованную грязь.

Игры с воздушными шариками и воздушным змеем

Лови-лови!

Цель: упражнять детей в прыжках.

Описание: К палочке длиной примерно полметра на крепком шнуре или ленте прикрепляется легкий, удобный для хватания предмет – надутый воздушный шарик, мягкий поролоновый мячик, лоскуток и т.д. Перед началом

игры воспитатель показывает эту палочку. Опуская и поднимая ее, он предлагает некоторым детям поймать предмет на ленточке. Взрослый собирает вокруг себя ребят, заинтересовавшихся ловлей шарика, предлагает им встать в кружок. Сам становится в центре.

«Лови-лови!» - говорит воспитатель и приближает подвешенный к палке предмет то к одному, то к другому ребенку. Когда малыш пытается поймать мячик, палка чуть приподнимается, и ребенок подпрыгивает, чтобы схватить его. Поворачиваясь в разные стороны, взрослый старается вовлечь в эту забаву всех детей.

Необходимо учитывать, что игра очень возбуждает детей, может вызвать излишний шум в группе. Ее можно проводить на прогулке или после дневного сна, нельзя лишь запрещать детям веселиться от души, превращать игру в постоянные одергивания.

Отпускаем в небо

Прошлый опыт сложно отпустить. Человек, переживший травму или потерю, может начинать «цепляться» за то, что считает важным и дорогим. Нам нужна метафора «отпускания с радостью» - шарики. Отпускаем их в небо.

Запуск ракеты

Вариант 1: один конец шерстяной нити (можно использовать любую) привязывают к двери, а второй к детскому стульчику где-нибудь в комнате на большом расстоянии. Длина полета примерно 5 метров. Заранее надевается на нить пластмассовая трубочка и скотч, чтобы шарик прикреплялся к трубочке.

Вариант 2: надуваем воздушный шарик и, не завязывая, отпускаем в небо.

Вариант 3: в шарик можно налить воды, надуть и, не завязывая, запустить в небо.

Шары с сюрпризом

Оборудование, материалы: карандаши и шары с маленькой игрушкой внутри.

Дети очень любят хлопать надутые воздушные шарики. Можно устроить поиск настоящих сокровищ. Ребенку предлагается выбрать цвет понравившегося шарика. Затем, взрослый дает карандаш и предлагает ребенку проколоть шарик, чтобы посмотреть, что же там спряталось внутри. Однако здесь надо быть очень чутким и внимательным, так как не все дети готовы к тому, чтобы хлопнуть понравившийся им шарик по разным причинам:

- боязнь громких звуков;
- жалко шарик или сюрприз внутри, так как считают, что они их испортят, «поломают», хлопнув шарик.

Цвета

Игра для самых маленьких участников, которые немного знакомы с названиями основных цветов. Шарик, наполненный гелием, будет под потолком, а дети должны выбрать из них и взять себе шарик определенного цвета. Веревки шаров нужно сделать несколько короче, таким образом, чтобы ребенок, немного подпрыгнув, смог дотянуться до шарика. Или можно упростить задачу – просто дотянуться до веревки.

Шары-шумелки

Воздушные шары наполняем различной крупой, надуваем и завязываем. С ними можно повеселиться, потанцевать, спеть песню и хорошо провести время.

Каждый участник выбирает себе пару любых шариков, в данном случае цвет и содержание не имеет значения, главное, чтобы они шумели. Далее играем по тексту песни из сборника Екатерины Железновой «Шарики».

Сенсорные шарик

Наполните шарик разными крупами и играйте в игру «найди пару» на ощупь (шарик должен быть одинаковым по цвету).

Запускаем воздушного змея

Если вам никогда не приходилось запускать воздушного змея, предупреждаем, что поднять его в воздух труднее, чем кажется на первый взгляд. Но это чудесное развлечение. Нужно найти большое открытое пространство, где над головой не будет проводов и ребенок сможет побегать. Дождитесь, пока порадует свежий ветерок, возьмите воздушного змея, побольше бечевки и отправляйтесь развлекаться.

Рисование шариками

Для рисования понадобится гуашь, налитая в тарелочки, воздушные шарик небольшого размера и лист бумаги. В шарик наливаем воды и привязываем к получившейся «капюшонке» обычную бельевую резинку или несколько скрепленных друг с другом канцелярских резинок – получается шарик-попрыгун, который будет прыгать под тяжестью воды.

Теперь обмакиваем шарик в краску и «прыгаем» шариком по листу бумаги. Можно предложить детям покатавать перемазанный в краску шарик по листу или бросить его вниз с разной высоты – получается очень интересные картины. А можно нарисовать цветы, гусеницу и все, что только захочется.

Лопни шарик-сюрприз

Шарик наполняется серпантин. Можно во все шарик положить разноцветный серпантин, а можно серпантин разделить на основные цвета:

синий, желтый, красный, зеленый, и положить в разные шарики. Скотчем шарики приклеиваются на ватман, который располагается вертикально, или на любую ровную вертикальную поверхность. Участники игры по очереди лопают шарики (можно карандашом). Важно помнить, что эту игру предлагают детям, которые не боятся громких хлопающих звуков и которые с удовольствием лопают шарики.

Игры с мыльными пузырями

Пускание мыльных пузырей

Цель: помочь детям адаптироваться к новым для них условиям детского сада.

Задачи: создание положительного эмоционального климата в группе; снятие эмоционального напряжения.

Материал: мыльные пузыри.

Описание: Воспитатель пускает мыльные пузыри и говорит:

Выдуваем пузыри,

Как воздушные шары.

Пузыри летают, Хлопают и тают

На губах и на щеке,

На полу и потолке.

Подрастают и блестят,

Раздуваются, дрожат.

Раз – с горошек!

Два – с орех!

Три – поднялся выше всех!

(В. Шипунова)

Дети ловят мыльные пузыри.

Танец мыльных пузырей

Цель: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Материал: мыльные пузыри, запись веселой танцевальной мелодии.

Описание: Собираем всех детей на просторной площадке (или в центре группы). Теперь нужно включить какую-нибудь музыку и танцевать, как кому нравится. Несколько взрослых в заданном танцевальном пространстве в это время должны пускать мыльные пузыри и просить детей, чтобы те лопали так много пузырьков, как они смогут.

Не дай упасть

Взрослый выдувает мыльные пузыри. Детям предлагается дуть на мыльные пузыри так, чтобы они как можно дольше не падали на землю.

Внутри пузыря

Эта игра потребует специальной подготовки и очень большого количества мыльного раствора (купить столько невозможно – необходимо сделать самим).

Многие используют лишь только воду и средства для мытья посуды, но этого мало, хороших пузырей вы не получите. Понадобится еще сахар или жидкий сироп, или глицерин, который действительно держит раствор и дает более «твердые» пузыри.

Рецепт мыльных пузырей

1 стакан воды.

2 столовые ложки светлого сиропа (кукурузного или сахарного) или 2 столовые ложки глицерина.

4 столовые ложки жидкости для мытья посуды.

Перемешайте, пока все не растворится. Пена для мыльных пузырей готова.

В этой игре дети узнают, каково это – быть внутри пузыря. Вам потребуется заполнить очень большой таз (или пластиковую песочницу с дном, или небольшой детский бассейн) сильным, крепким раствором мыльных пузырей.

Поставьте небольшой детский стул в центре бассейна. Пусть дети по очереди садятся на стул. Когда ребенок сел, возьмите хула-хуп, ребенок на стуле должен оказаться внутри, и кладите обруч в пузырьковую смесь. Сидим в течение минуты, обруч должен хорошо принять мыльную пену. Остальные дети стоят вокруг и помогают вам медленно поднимать обруч, образуя большой пузырь вокруг ребенка на стуле.

Это просто невероятный опыт, который дети будут долго вспоминать. Но вам нужно быть уверенным, что все получится, так что сначала попробуйте сделать раствор по рецепту и провести опыт без детей. И только потом, когда убедитесь, что пузыри у вас получаются крепкими, гигантского размера и не лопаются, устройте такую забаву для малышей.

Замерзшие мыльные пузыри

Очень интересно выдувать мыльные пузыри зимой на улице. При температуре – 7 градусов пузырь может замерзнуть. Для этого на него сверху нужно положить снежинку или аккуратно опустить на снег. Снежинка соприкоснется с пузырем и от места соприкосновения во все стороны побегут кристаллики льда. Причем тип кристаллизации будет такой же, как и у снежинки. Таким образом можно заранее выбрать желаемый рисунок, предварительно рассмотрев и выбрав красивую снежинку.

Этот красивый «фокус» можно описать и разместить на информационном стенде для родителей.

Подобный трюк требует немало усилий и стараний, но он того стоит, поверьте!

Игры со светом и отражениями

Солнечный зайчик

Возьмите фонарь и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно: «Это солнечный зайчик». Предложите ребенку поймать ладошками «зайчика». Если «зайчик» окажется на полу – его можно ловить ногами. Только создайте безопасные условия для бега.

Солнечный зайчик

Солнечный зайчик –
Зайчик-попрыгайчик
По углам скакал-скакал,
В тень попал –
И там пропал.
Сложно зайку отыскать.
Можно в зеркальце
Поймать.
(В. Шипунова)

Радуга

Продемонстрируйте детям радугу в комнате. Под маленьким углом положите в воду безопасное зеркало затем поймите зеркалом лучик или посветите фонариком. Направьте на стену или белый картон. Зеркало вращайте до тех пор, пока на стене (картоне) не увидите спектр света. Роль призмы, которая разлагает свет на составляющие, выполняет вода. Малышам очень понравится это «волшебство», поскольку они увидят радугу.

Солнечные зайчики

Задачи: учить детей бегать легко, догоняя солнечный блик, меняя направление и темп движения в соответствии с характером перемещения солнечного зайчика, развивать быстроту движений; воспитывать интерес к совместному со сверстниками участию в подвижных играх; способствовать совершенствованию деятельности дыхательной и опорно-двигательной систем организма ребенка; поддерживать положительный эмоциональный настрой у играющих.

Описание: Игра проводится в ясный солнечный день. Взрослый выносит на улицу небольшое безопасное зеркальце и привлекает детей к наблюдению за появлением солнечного зайчика.

Солнечные зайчики –
Золотые мячики –
Светятся в ладошке,
Гладят носик кошке.
Прыг да скок,
Прыг да скок, За окошко вышли.

Прыг да скок,
Прыг да скок,
Погулять по крышам.
(В. Шипунова)

Взрослый предлагает детям поймать солнечного зайчика, скачущего по стене веранды или дорожке. Его задача: быстро перемещать луч солнца так, чтобы ребята были вынуждены активно бегать по участку со сменой направления движения. Выигрывает тот, кому удастся первому дотронуться до солнечного пятна (поймать «солнечного зайчика»).

СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ

Дидактические сенсорные игры своими руками

Игра с синельной проволокой

Оборудование: синельная (или шенильная) проволока, дуршлаг.

Синельная проволока совершенно безопасна и дает бесконечный простор для фантазии ребенка. Детям предлагается вставить синельную проволоку в отверстия дуршлага. Эта игра подходит для детей от 1 года до 2 лет. Для детей 2 – 3 лет можно игру усложнить – предложить вставлять или выдергивать проволоку определенного цвета.

Сенсорная адаптационно-дидактическая юбка

Сенсорная адаптационная юбка – это необычное дидактическое пособие для развития сенсорных эталонов у детей младшего дошкольного возраста. Сенсорная юбка состоит из большого количества деталей. Это карманы разных цветов, карманы с изображением геометрических фигур, различные застёжки, ленточки и многое другое. Дети с интересом включаются в разнообразные игры, предложенные педагогом. Они манипулируют с деталями юбки, двигаясь от одной к другой.

В период адаптации юбка помогает детям отвлечься от переживаний, связанных с расставанием с близкими людьми. Педагог, привлекая их необычным пособием, превращается в волшебную фею, которая предлагает поиграть с деталями сенсорной юбки. Между взрослым и ребенком устанавливается зрительный и вербальный контакт, так необходимый для создания теплых и доверительных отношений в период адаптации.

Задачи:

1. Создание теплых и доверительных отношений между педагогом и ребенком.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы.
3. Развитие психических процессов у детей (восприятия, внимания, памяти).
4. Развитие творческих способностей, воображения, речи.
5. Развитие познавательной и исследовательской активности.

6. Развитие мелкой моторики.
7. Развитие коммуникативных способностей.

Сенсорные коврики

Сенсорные коврики – это комплексное дидактическое пособие, предназначенное для совместной игры как нескольких детей, так и взрослого с ребенком индивидуально. Выполнено пособие в виде коврика из хлопчатобумажной ткани прямоугольной формы, или это может быть какая-нибудь тематическая фигура (солнце, черепаха, цветок и т.д.), там присутствуют разнообразные сочетания игровых элементов. Каждый из таких элементов направлен на развитие мелкой моторики, сенсорики, сенсомоторной координации, логики, тактильных ощущений ребенка, способствует развитию эмоциональной сферы, закреплению знаний об окружающем мире. В процессе игры с ковриком происходит развитие:

- мелкой моторики руки, которая влияет на формирование (моторных) центров речи, внимания, умственной активности;
 - интеллектуальной и творческой деятельности;
- Воображения и фантазии.

Игры с песком

Особенной чертой игр с песком является то, что песок имеет замечательное свойство – «заземлять» негативную психическую энергию, стабилизировать эмоциональное состояние.

Следы

Двухлетний малыш не всегда может сделать куличик или фигурки без помощи взрослого, а смотреть и не участвовать в игре не всегда интересно. Поэтому покажите малышу, что если приложить ладонку, ногу или любой другой предмет к песку и немного надавить – то на песке останется четкий след. Предложите ребенку попробовать самому оставить свой след, а затем сделать из следов узор или рисунок. Пофантазируйте – чем еще из окружающих вас предметов можно оставлять следы на песке.

Необыкновенные следы

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Описание: «Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» - ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» - ребенок двигается всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь там пальчиками, - «жучки здороваются»).

«Каляки-маляки» - дети оставляют на песке самые разнообразные следы (пальчиками, ладошками кулачками).

Тир

Начертите на песке круглую или квадратную мишень и предложите ребенку бросать в мишень камушки, ракушки или шишки с небольшого расстояния. Задача – попасть как можно точнее в центр мишени. Если у мишени нарисовать несколько областей, как в настоящем тире, то можно вести подсчет набранных баллов и даже устроить целое соревнование!

Здравствуй, песок!

Цель: снижение психофизического напряжения.

Описание: Взрослый просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка.

Ребенок:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
- легко или с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;
- дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей песка – жучок».

Песочный дождик

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Описание: Взрослый говорит о том, что в «песочной стране» может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно.

- Мы сами можем устроить такой дождь и ветер. Смотрите как это происходит.

Воспитатель демонстрирует, ребенок далее повторяет: медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь. Потом по предложению взрослого ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-нибудь палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями (ребенок может показывать свои пальцы).

Песочные прятки

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности движений.

Описание: Взрослый говорит ребенку: - Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок. После того, как я скажу: «Открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке. Ты можешь раздувать песок, раскапывать пальчиками, использовать по желанию совочек, грабли, палочки, кисточки.

Дождик моросит

Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса, знакомство со свойствами песка.

Описание: Часть песка увлажняется через разбрызгиватель. Взрослый обращает внимание детей на изменившийся цвет и запах мокрого песка. Затем ребенок самостоятельно увлажняет песок (воды для увлажнения должно быть столько, чтобы песок не был излишне залит). Сравните сухой и мокрый песок.

Кто к нам приходил?

Цель: развитие зрительного и тактильного восприятия.

Описание: Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек барельефные или горельефные отпечатки, затем ребенок отгадывает формочку, которую использовал взрослый. Потом они меняются ролями. Формочки предварительно осматриваются и ощупываются, обводятся их контуры. Усложнение задания – игра с новыми формочками без предварительного их ощупывания. Выбор формочек по желанию.

Я пеку, пеку, пеку

Цель: знакомство со свойствами песка, развитие координации движений, моторики рук.

Описание: Ребенок «выпекает» из песка булочки, пирожки, тортики. Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, насыпая в них песок, утрамбовывая его рукой или совочком. Пирожки можно «выпекать» и руками, перекидывая мокрый песок из одной ладони в другую. Затем ребенок «угощает» пирожками кукол.

Пересыпание сухого песка через воронку

Цель: познакомить детей со свойствами сухого и влажного песка.

Описание: Воспитатель подводит группу детей (не более 8 человек) к песочнице. Раздает детям бутылочки, ведерки, формочки. Показывает, как сыплется песок через воронку, как пересыпается из ведерка в формочку. Затем поливает часть песка, перемешивая совком и показывает: мокрый песок сыпать нельзя, но из него можно лепить, придавая разную форму.

Воспитатель показывает детям, как наполнять формочки, прижимать песок пальцами или совком, опрокидывать формочки на борт песочницы, украшать «пирог», «торт». Детское экспериментирование.

Сеem, сеem

Цель: развитие тактильных ощущений, знакомство со свойствами песка.

Описание: Воспитатель показывает, как просеивать песок сквозь решето. Игра станет интереснее, если, просеивая песок, ребенок найдет небольшие игрушечные фигурки (например, из киндер-сюрприза).

Рисование манной крупой

Работу с манной крупой можно рассматривать как один из вариантов песочной анимации. Детям такое рисование нравится, ведь работать можно руками, а кисточкой только дополнять детали. Такое рисование успокаивает, вносит умиротворение и развивает фантазию. Попробуйте и вы.

Рисование пальцем по манке

Для рисования на крупе нам понадобится поднос либо любая другая плоская емкость с ровной поверхностью. Насыпаем манную крупу на поднос и распределяем ее ровным слоем по всей плоскости. Затем привлекаем внимание ребенка к крупе – рисуем простые рисунки, которые могут заинтересовать малыша (солнышко, цветочек, тучку и т.д.) и предлагаем ему присоединиться. Для первого знакомства с крупой будет вполне достаточно если ребенок поэкспериментирует, лучше не предлагать ему нарисовать что-либо определенное – мы закрепляем у ребенка позитивный опыт рисования, похвалив его за обычные линии и каракули, которые он нарисует. Детское экспериментирование.

Радужный след

Для этой игры нам понадобится поднос либо любая другая емкость с большой ровной поверхностью. На дно стелим лист с радужным фоном. Насыпаем манную крупу на поднос и распределяем ее ровным слоем по всей плоскости. Затем предлагаем ребенку порисовать пальчиками или кисточкой. Рисуя ребенок заметит радужный след, который будет проявляться сквозь манку, это вызовет у малыша восторг.

Найди картинку

Положите на поверхность, которую вы собираетесь засыпать крупой, лист бумаги с яркими картинками, которые могут заинтересовать малыша. В качестве картинок можно использовать детские наклейки, картинки, вырезанные из журналов, книг, коробок от детского питания.

Простейшие картинки (яблоко, дерево, домик) вы можете нарисовать сами либо склеить их из цветной бумаги. Малышу показывают, что под крупой могут быть спрятаны картинки, и предлагают их найти.

Приготовьтесь к тому, что при поиске спрятанных картинок крупа может полететь во все стороны, поэтому пол лучше застелить клеенкой.

Объемные картины

На листе намечаем контур рисунка. Наносим клей ПВА на рисунок густым слоем. Берем горсть манки и посыпаем картину. Затем аккуратно наклоняем и трясем картонку – лишняя манка ссыпается, и остаются пушистые узоры-рисунки.

Рисование цветной манкой

Как окрасить манку? Взять нужное количество крупы (примерно горсть). Смешать с краской-гуашью. Краска должна быть по консистенции похожа на зубную пасту. Растирать надо манку с гуашью до полного окрашивания. Крупа должна быть рассыпчатой и равномерно окрашенной. После этого следует просушить манку на бумаге при комнатной температуре. Не добавляйте при окрашивании манной крупы воду, иначе манка превратится в кашу. Цвета при таком окрашивании получаются яркие, манка хранится очень долго.

Нарисуйте на бумаге картинку. На отдельные части рисунка нанесите кистью клей и посыпьте его манной крупой нужного цвета равномерным слоем. Подождите, пока заготовка для картины подсохнет.

Игры с красками (цветами)

Цветная вода

Задачи: знакомство детей с акварельными красками; обучение детей правильному использованию кисточки; сенсорное развитие – уточнение и закрепление знания основных цветов (желтый, красный, синий, зеленый); формирование интереса и положительного отношения к рисованию; развитие бытовых навыков, установление контакта с ребенком, снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: акварельные краски, кисточки, прозрачные пластиковые стаканы, вода.

Описание: Расставьте стаканы на столе в ряд и наполните водой. Возьмите на кисточку краску одного из основных цветов – красного, желтого, синего, зеленого (можете начинать с любимого цвета ребенка, если такой есть, это поможет вовлечь его в игру) – и разведите в одном из стаканов. Комментируя свои действия, постарайтесь привлечь внимание ребенка, внесите элемент волшебства: «Сейчас возьмем на кисточку желтую краску, вот так. А теперь... опустим в стакан с водой. Интересно, что получится?»

Смотри, как красиво!» Обычно ребенок заворожено следит за тем, как облачко краски постепенно растворяется в воде.

Дайте ребенку краски, кисточки, стаканы с водой. Предложите выбрать понравившуюся краску, взять ее на кисточку и развести в воде.

- Какую краску ты взял? Опустит кисточку в воду.
- Какого цвета стала вода?
- Вот какую красивую цветную воду мы сделали!

Ледяные кораблики

Заморозьте лед, делая из него особенные кубики. Возьмите для этого тонкие коктейльные трубочки, отрежьте от них 5 см и вставьте в формочку для льда с водой. Потом положите в морозильную камеру. После замораживания получатся крепкие кубики с трубочкой. Правда похожи на кораблики? Прикрепив бумажный или матерчатый парус к мачте, запускайте кораблики в лужах или в ванночке с водой.

Ледяной шар

Оборудование: воздушные шарики, поваренная соль, форма с относительно высокими стенками, гуашевые краски, пипетки.

Описание: Вместе с ребенком наливаем воду в шарики, завязываем и оставляем все это в морозильной камере или зимой в мороз на улице на ночь. Утром достаем шарики, осторожно вынимаем из них замороженную воду, обдаем теплой водой и кладем в форму с относительно высокими стенками. Даем ребенку емкость с солью, пусть он возьмет щепотку (крупная соль даже лучше) и насыплет ее на лед. Вместе наблюдаем, как лед тает под воздействием соли и образует «пещерки». Ждем несколько минут. Берем гуашевую краску, налитую в тарелочки, и с помощью пипетки капаем на лед. Окрашенная вода проникает в «пещерки», они становятся яркими и заметными. Для малышей лучше взять один, максимум два цвета, иначе все превратится в сплошную коричневую грязь. Цвета могут быть разные, но выбирать надо только основные: желтый, зеленый, красный, синий. Наблюдаем, как тает наша красота.

Вариант игры: лед можно заранее сделать цветным (желтым), а потом в «пещерки» капнуть синей краски. Получится зеленый!

Закрой фломастер

Задачи: развивать навык систематизации предметов по признаку, мелкую моторику; помочь детям запомнить цвета.

Оборудование: фломастеры с колпачками, повторяющими цвет стержня.

Описание: Снять колпачки с фломастеров, смешать их. Предложить ребенку закрыть каждый фломастер своим колпачком. Назвать цвет колпачка и фломастера (цвет колпачка повторяет цвет стержня).

Рисование на снегу

Проделываем отверстия в крышке пластиковой бутылки небольшого размера, чтобы малышам удобно было ее держать. Затем наливаем окрашенную краской воду в бутылки. Малыш будет нажимать на бутылку и радоваться струйкам, оставляющим на снегу цветные следы. Более старшим детям можно предложить что-нибудь нарисовать или раскрасить рисунок на снегу, сделанный взрослыми или старшими детьми.

Рисуем ногами

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Описание: Мы много слышали о рисовании руками, пальцами, о рисовании на песке. А теперь познакомимся с такой методикой, как рисование... ногами.

Для того, чтобы игра была более увлекательной, и при этом не пришлось после нее несколько часов отмывать ребенка в ванной, ноги маленького художника обернем пузырчатой пленкой, которая часто используется для упаковки хрупких предметов. Закрепим пленку лейкопластырем или скотчем. На полу расстилаем ватман или остатки обоев. Бумагу хорошо прикрепляем к полу. Подошвы ног ребенка покрываем яркими гуашевыми красками. Для удобства их сначала разбавляем в одноразовой тарелочке. Теперь маленький художник может вволю бегать и прыгать по своему «мольберту», оставляя разноцветные следы в хаотичном или определенном порядке.

Эта игра носит развлекательный характер. Наступая на пузырьки пленки, малыш приходит в восторг от того, как они амортизируют и мягко лопаются впоследствии, издавая приятный звук. И еще при этом активно работают сенсорные анализаторы маленького художника, а в его организме в больших количествах выделяется гормон удовольствия, который полезен малышам ничуть не меньше, чем все другие гормоны.

Игры с водой

Почти все игры с водой действуют на детей успокаивающе и расслабляюще. Переливание воды из емкости в емкость, наливание воды шприцем или пипеткой, ложкой, эксперименты с подкрашиванием воды красками – все эти занятия приводят к тому, что дети сосредотачиваются на игре и успокаиваются.

Для игр с водой понадобится всевозможная игровая тара и посуда (пластиковые стаканчики и бутылки разных размеров, чашки, ложки, тарелки, в общем, все, во что можно налить воду). Приготовьте также мячики, изготовленные из разных материалов. И другие игрушки, которые могут наглядно показать малышу, что «умеет делать» водичка.

Примечание. Кожа ребенка раннего возраста очень нежная. И водно-игровые процедуры следует продолжать не дольше, чем 30-40 минут, во избежание пересыхания кожи малыша.

Во время игр с водой не особо вдавайтесь в сложные объяснения. Достаточно будет показывать малышу, что можно сделать с водичкой, и комментировать происходящее простыми фразами: «Вода льется», «Кораблик плывет», «Камушек тонет».

Бомбочки

Малыши с удовольствием играют в эту веселую игру. Наберите воды в шарики или небольшие полиэтиленовые пакетики и хорошо их завяжите. Положите «бомбочки» на землю. Взрослый показывает малышу, как их можно «взорвать» - топнуть посильнее ногой или прыгнуть сверху. Вот брызг-то будет! А смеху-то! Детское экспериментирование.

Мишени

Нарисуйте на заборе или стене мишени мелом. Затем дайте малышу несколько поролоновых губок. Пусть он хорошенько смочит их в воде, а потом бросает по мишеням. Губки будут смешно биться о стену, брызгаться и оставлять в месте попадания мокрый след. Детское экспериментирование.

Море

Представьте вместе с малышом, что ваш таз или бассейн – это настоящее море. Если кроха еще не знает, что вода в море соленая, расскажите ему об этом. Для пуцего сходства можно и морской соли добавить. Пусть ребенок положит в таз камешки и ракушки, будто это морское дно, запустит туда пластмассовых (или вырезанных из пенопласта, пластика, поролон) рыбок. Теперь можно поиграть в кораблики, которые плавают по морю от берега к берегу, перевозят пассажиров и грузы. А еще рыбаки на кораблях могут ловить рыбу. И даже можно устроить погружение водолазов... А пластиковая бутылка с широким горлышком, если положить внутрь мелкие игрушки и закрутить крышку, превратится в замечательную подводную лодку.

Шторм на море

Море почти никогда не бывает спокойным. Там всегда дует ветер, и бегут волны. Пусть малыш устроит волны в своем маленьком море, пусть подует на кораблики, будто это ветер. Предложите ребенку дуть таким образом, чтобы кораблики причаливали к «берегу». Учите кроху не раздувать щеки, а выдувать струю воздуха через губы, точно направляя ее в цель. Это полезно

для развития и укрепления органов дыхания и артикуляции. А потом на море может начаться настоящий шторм с огромными волнами. И еще может пойти дождь (например, из лейки).

Айсберг

Если опустить в воду крупные кубики льда, предварительно замороженные в стаканчиках из-под йогурта, получится представить, что это ледяные айсберги. На айсбергах можно «покатать» игрушечных пингвинчиков. Правда «айсберги» быстро растают в теплой воде. Но это случится не сразу, малыш вполне успеет с ними поиграть. Это доставит ему массу удовольствия и необычных ощущений: от прикосновений к теплой воде и холодному льду. К тому же, и настоящие айсберги, случаются, тают. Не забудьте рассказать об этом малышу.

Остров

Большой кусок пенопласта превратится в необитаемый остров в океане. Или обитаемый? Пусть малыш «заселит» остров жителями, украсит цветами и травками. А потом отправит туда корабль с туристами. Детское экспериментирование.

Ловись, рыбка

Забаву по вылавливанию чего-либо из воды можно модифицировать бесконечно. Бросаем в таз с водой всевозможные некрупные предметы: камешки, мелкие игрушки (например, из киндер-сюрпризов), теннисные шарики, ракушки, пуговицы, кусочки пенопласта и т.п. А потом пусть кроха их оттуда достает: пальчиками, пинцетом, ложкой... Каждый способ по-своему полезен, потому что требует от малыша разных навыков. Может, это будут рыбки, которых нужно поймать. Или сокровища с затонувшего корабля. Приготовьте второй пустой таз, в который дети будут складывать выловленные шарики. Эта игра развивает мелкую моторику, аккуратность, ловкость.

Ручной дождик

Лейка – замечательная водная игрушка. С ее помощью малыш сможет делать свой собственный дождик. Покажите крохе несколько разных способов набирать в лейку воду: можно подставить ее под кран, можно опустить в воду и подождать, пока она наполнится, а можно зачерпывать воду из таза стаканчиком и лить в отверстие лейки. А потом сделаем дождик! Пусть ребенок льет воду в таз, на свои собственные ручки, на все тело, поливает игрушки. Детское экспериментирование.

Воднос

Цель: познакомить детей со свойствами воды, способствовать развитию координации движений.

Необходимый инвентарь: тазик с водой, две или три чашки, чайная ложка, столовая ложка, поварешка, ситечко, губка.

Описание: Поставьте перед ребенком тазик с водой. Рядом положите чайную ложку, поварешку, ситечко, губку. Предложите ребенку зачерпывать воду из тазика разными предметами и переливать в разные чашки. Сравните, в какой чашке воды окажется больше. Спросите, чем зачерпнуть воду вообще не получится.

Лужа

Для этой игры потребуется губка и два тазика: один с водой, другой пустой. Воспитатель предлагает детям опустить в тазик с водой губку, а затем выжать ее в пустой таз. Производить действия нужно до тех пор, пока в тазу не закончится вода. Можно преподнести эту игру иначе – как будто дети убрали самостоятельно лужу. Подберите стихотворение о луже, можно читать его малышам в процессе деятельности.

Водопад

В большой таз налейте воду, дайте детям лейки, чашечки, любые пластиковые емкости, с помощью которых дети смогут набирать воду и переливать ее. Покажите ребятам, как можно выливать воду из одной чашки в другую, меняйте высоту, чтобы получился веселый и шумный водопад. Чем выше ребенок поднимет руку с миской, тем громче будет «шуметь» водопад, тем дальше разлетаться брызги.

Поплывет или утонет?

Цель: развитие наблюдательности, мелкой моторики, освоение навыков классифицирования предметов.

Описание: Соберите различные предметы. Это могут быть пластиковые крышки, кусочки поролона, камешки, пуговицы, бусинки. Предложите детям по очереди кидать предметы в воду и наблюдать: тонут они или нет. Детское экспериментирование.

Почему кораблики не плывут?

Цель: наглядно продемонстрировать детям свойства окружающего воздуха, научить их изображать ветер.

Материал: бумажные и пенопластовые кораблики, ванночка с водой.

Описание: Стоят кораблики в синем море и никак не могут поплыть. Стали капитаны солнышко просить: «Солнышко! Помоги нашим кораблям поплыть!» Солнышко им отвечает: «Я могу воду в море нагреть!» Нагрело солнышко воду, стала вода теплой, а кораблики все равно не плывут.

Вдруг подул ветер. Капитаны стали его просить: «Ветерок! Помоги нашим корабликам отправиться в путь!» «Это очень просто!» - сказал ветер и стал дуть на кораблики. И кораблики поплыли.

Предложите детям опустить кораблики в ванночку с водой, спросите, плывут ли кораблики, почему? Что нужно сделать, чтобы кораблики поплыли?

Где взять ветер? Дети дуют на кораблики, создают ветер. Детское экспериментирование.

Бульк!

Предложите малышу, стоя возле емкости с водой, побросать в воду камешки. Обратите его внимание на то, что маленькие камешки булькают тише и брызг от них меньше. А камешки побольше брызгаются сильнее. А что будет, если поднести камешек совсем близко к поверхности воды и отпустить?

Шумящие игры

Бутылки-шумелки

Оборудование: поднос, миска с грецкими орехами, ложка для вылавливания горячих яиц, пустая пластиковая бутылка с широким горлышком (5 литров).

Детям предлагают с помощью специальной ложки переложить орехи из миски в пустую пластиковую бутылку с широким горлышком. Затем взрослый закручивает крышку на бутылке и предлагает малышу потрясти бутылку с орехами. Для усложнения игры предлагаются грецкие орехи разного размера, маленькие орехи из такой специальной ложки могут выпадать, но если их правильно развернуть, то можно удержать в ложке и положить в бутылку.

Шуршащая коробка

Оборудование: коробка или чашка с нарезанной белой, а лучше цветной бумагой, игрушки небольшого размера, допустимого для возраста, или тематические картинки.

Взрослый прячет предметы или картинки в бумагу, детям предлагается найти все спрятанные предметы. Для усложнения игры можно предложить детям на ощупь найти определенный предмет: мячик или ложку и т.д.

Шелестящие подушечки

Оборудование: мешочек сшитым внутри громко шелестящим полиэтиленовым пакетом.

Ребенку предлагают пошелестеть, тем самым он отвлекается и увлеченно исследует предлагаемый предмет. В качестве предложенной игрушки могут выступать:

- отдельно сшитые подушечки, дополненные различными сенсорными предметами;
- книжечка, состоящая из различных подушечек (тематических или с разными наполнениями);
- тематическая картинка, на которую нужно наклеить соответствующие части, которые наполнены разными предметами.

Шарики-шумелки

Воздушные шарики наполняем различной крупой (рис, гречка, пшено, манка) и даже солью и сахаром. Наполнение должно быть безопасно для ребенка, если шарик лопнет. Поэтому горох, фасоль, макароны и т.д. использовать не рекомендуется, так как ребенок может или подавиться ими, или затолкать в нос. Надуваем шары и хорошо завязываем. Наши шары готовы, можно играть! Предложите ребенку пошуметь шариком.

Найди такой же

Смысл игры в том, чтобы найти в массе шариков два одинаково звучащих.

Для первого знакомства можно дать малышу все шарики, пусть он их исследует, послушает испытает на прочность. После знакомства можно выбрать один шарик или предложить это сделать ребенку, «пошуметь» шариком, а потом попросить найти такой же! Если малыш начнет перебирать шарики (хотя бы некоторое время), значит, цель достигнута – ребенок включился в игру, если нет, то не страшно, предложите поиграть малышу в шарики-шумелки спустя некоторое время (день, неделю, месяц).

Главным образом, эта игра развивает слух ребенка, внимание, способность сосредоточиться на конкретном чувственном восприятии, что в значительной степени и составляет раннее развитие детей до года.

Изготовление шариков: понадобится четное количество пластиковых контейнеров от киндер-сюрпризов, но они должны быть одинакового цвета, чтобы при поиске цвет не был одним из параметров поиска. Также необходимо иметь скотч, изоленту или клейкую ленту, для того, чтобы склеить шарики после их наполнения. Ну и, конечно, необходимо набрать наполнители. Наполнителями могут быть различные крупы (горох, рис, гречка, фасоль, пшено), макароны, монетки и даже соль и сахар.

Мамы и их малыши

Ребенку можно предложить простые игры-шумелки, в которых главная задача звукового оформителя – ориентироваться в предлагаемых понятиях. Суть задания проста: Звук издается одним способом (хлопаем ладошками или топаем ножками, или стучим по дощечке, барабану – неважно). Но варьируем его ритм и громкость.

Педагог называет взрослых животных и их детенышей, а ребенок стучит либо частыми «шажками», либо редкими.

Вот пошла курица-мама,

(Медленно)

А за ней – ее цыпленок.

(Быстро)

Пошла рядом мама-кошка,

(Медленно)

А за ней – ее котенок.

(Быстро)

Побежал смешной щенок,

(Быстро)

А навстречу папа-пес,
(Медленно)
А за ним собака-мама,
(Медленно)
Собака-бабушка
(Медленно)
И маленький
Братишка-щенок.
(Быстро)

ПОДВИЖНЫЕ (МОТОРНЫЕ) ИГРЫ

Прыжки

Дети, испытывающие тревогу, интуитивно выбирают для себя игры с прыжками. Им неважно, где прыгать: на батуте, на кровати или диване. Прыжки снимают напряжение, дают возможность почувствовать опору на стопу, «невесомость» при прыгании воздействует на ствольные структуры мозга.

Допрыгни до воздушного шара

Задачи: упражнять детей в прыжках, способствовать снижению уровня тревожности.

Описание: Дети встают в круг, воспитатель идет по кругу с воздушным шариком в руках. Дети прыгают, стараясь дотронуться до шара.

Прыгай веселее

Цель: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Задачи: создание положительного эмоционального климата в группе; снятие эмоционального напряжения; развитие чувства ритма, координации движений.

Описание: Педагог рассказывает потешку или стихотворение и показывает движения. Дети повторяют за ним.

Прыгай, прыгай веселей!
(Прыгают на двух ногах)
Прыгай, прыгай побыстрей!
Вверх, вниз, вверх, вниз!
(Руки поднимают вверх, вниз)
И немного покружись!
(Кружатся на месте)
Мы немного отдохнем
И опять играть начнем.

Игра повторяется несколько раз.

Ножки

Цель: развивать умение детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, и на месте. Развивать ритмичность.

Описание: Дети стоят шеренгой. Педагог произносит текст стихотворения или потешки, дети, приближаясь, выполняют соответствующие движения.

Топ-топ ножки

Бегут по дорожке.

(Дети бегут)

Скачут, ловко прыгают,

Пяточками дрыгают.

*(Прыгают на двух ногах,
продвигаясь вперед)*

Прибежали на лужок

Обронили сапжок.

*(Прыгают на двух ногах
оставаясь на месте)*

Сапжок нашли

(Останавливаются)

И обратно пошли.

*(Бегут назад к исходной линии
и останавливаются)*

Зайка беленький сидит

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста. Доставить детям радость.

Материал: игрушечный медведь.

Описание: Дети сидят на стульчиках или скамейках по одной стороне комнаты или площадки. Взрослый говорит, что они все зайки, и предлагает им выбежать на полянку. Дети выходят на середину комнаты (площадки), становятся около взрослого и приседают на корточки.

Взрослый произносит текст и показывает движения:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

*(Дети шевелят кистями рук,
подняв их к голове)*

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

*(Со слова «хлоп» и до конца
фразы дети хлопают в ладоши)*

Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать.
*(Со слов «скок-скок» и до конца
фразы дети подпрыгивают
на обеих ногах на месте)*
Мишка зайку испугал,
Зайка прыг и ускакал.
*(Воспитатель показывает
игрушку мишку – и дети
убегают на свои места)*

Логоритмика

Где же наши ручки?

Воспитатель произносит слова и показывает движения:
Спрячем наши ножки.
Спрятали мы ножки.
*(Сидят на корточках,
обхватив коленки)*
Где же наши ножки?
Вот же наши ножки.
*(Дети поднимаются
и хлопают по коленкам)*
Спрячем наши ручки.
Спрятали мы ручки.
(Прячут руки за спину)
Где же наши ручки?
Вот же наши ручки!
*(Протягивают ручки
вперед, показывают)*
Спрячем наши глазки.
Спрятали мы глазки.
*(Закрывают глазки
ладошками)*
Где же наши глазки?
Вот же наши глазки!
(Открывают глаза)
(В. Шипунова)

Паровозик с дымком

Воспитатель рассказывает стихотворение:
Паровоз гудит-пыхтит.
Дым колечками летит.

(Дети дуют и пыхтят)
Вагоны качает,
Шпалы считает.
(Топают ножками)
Вот гудок, вот дымок,
Заходи в вагон, дружок!
(Высоко поднимают коленки)
Снова двинулись мы в путь.
(Топают ножками)
Попрощаться не забудь.
(Машут ручками)
(В. Шипунова)

Танец с листьями

Воспитатель читает стихи, раздает листья, показывает движения.
Ветер по лесу гуляет,
(Педагог раздает детям листья)
Ветер листики срывает.
Листья падают, шуршат,
И в ладошки к нам летят.
Ветер, ветер-ветерок,
(Кружатся, подняв листок вверх)
Покружи ты наш листок,
Поверти, покрути
И на землю опусти.
(Приседают)
Дует, дует ветерок.
(Качают листочками вправо-влево)
И качается листок.

Веселый бубен

Мы ладошками стучим,
(Дети ударяют ладонью по бубну)
В бубен весело гремим.
Вот так, вот так,
В бубен весело гремим.
Бубен-бубен-весельчак,
Он звенеть умеет так.
(Поднимают бубен вверх и всряхивают его)
Вот так, вот так,

Он звенеть умеет так.

Танец «Веселая пляска»

Часть А.

По ровной, по ровной
По ровненькой дорожке,
Резвые, резвые
Бегут наши ножки
(Дети бегут по кругу друг за другом, поставив руки на пояс.)

Часть Б

Своих ручек не жалея,
Хлопай-хлопай веселей!
Хлоп-хлоп, еще раз!
Вот какой веселый пляс.
(Хлопают в ладоши)

Часть А

Часть Б

(Бегут по кругу)
Своих ножек не жалея,
Топай-топай веселей!
Топ-топ, еще раз,
Вот какой веселый пляс!
(Топают ногами)

Часть А

Часть Б

(Бегут по кругу)
Ручки вверх поднимай,
И качай, и качай!
Вот так, еще раз,
Вот такой веселый пляс!
(Качают поднятыми вверх руками)

Часть А

Часть Б

(Бегут по кругу)
На носочки становись
И кружись, и кружись!!
Вот так покружись
И легонько поклонись.
(Кружатся)
(Кланяются)

Капуста

Квасить на зиму капусту –
Это целое искусство!
Дружно мы над ней колдуем –

Чистим, рубим и шинкуем.
Вот листок, еще листок,
Кочерыжку – на зубок...
Мы капусту рубим-рубим,
*(поочередные движения
прямыми ладонями вверх-вниз)*
Мы морковку трем-трем,
*(потирать кулачок о кулачок,
имитируя действия)*
Мы капусту жмем-жмем,
(сжимать и разжимать кулачки)
Крупной солью заправляем,
*(поочередное поглаживание
подушечек пальцев)*
Красной клюквы
Добавляем...
Скоро уж заквасится –
Приходите лакомиться!
(В. Шипунова)

Мы ногами топ-топ-топ

Игра проводится в соответствии с текстом.

Раз-два-три-четыре-пять,
Кто тут сильным
Хочет стать?
Мы с котенком
По-порядку
Дружно делаем зарядку.
Раз-два-три-четыре.
Руки выше! Ноги шире!
И туда, и сюда
Повернемся без труда.
Мы подпрыгнем высоко,
Прыгать вместе так легко!
И туда, и сюда
Повернемся без труда.
Раз – подскок!
Два – подскок!
Прыгаем под потолок!
(В. Шипунова)

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ИГРЫ

Игры на основе нервно-мышечной релаксации

Поймай бабочку

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование моментов сильного напряжения и быстрого расслабления.

Описание: Ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой и, наконец обеими руками одновременно.

Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат бабочку. Детское экспериментирование.

Холодно – жарко

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Описание: Воспитатель говорит детям:

- Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижмите к ручкам – грейтесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...

Дети выполняют движения, подражая взрослому.

Сосулька

При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышам представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем детей просят представить, как медленно тает сосулька, согретая теплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть использованы тексты для релаксации. Для детей такая «игра» наиболее интересна.

Прогулка

При выполнении данного упражнения дети рассаживаются на стулья. Для напряжения мышц они должны приподнять ноги и, не касаясь пола, «побегать» и «походить». И в это время могут быть использованы тексты для релаксации.

Апельсин

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Описание: Ведущий предлагает детям представить, что в правой руке у них апельсин, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулак, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

Потягушечки

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Описание: Ведущий предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Ведущий (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

Ветер и деревце

Взрослый читает стихотворение:

Ветер все не утихает,

Сильно деревце качает.

(Руки и корпус малышей раскачиваются в стороны)

Ветерок все тише, тише

(Руки двигаются медленнее, спокойнее)

Деревце все выше, выше.

(Дети встают на носочки, тянутся вверх)

Ритмичные, четкие упражнения для всего тела, музыкальные игры с речевым сопровождением (хороводы, стишки, песенки) гармонизируют состояние ребенка, повышают его уверенность в себе и стрессоустойчивость.

Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой

Часики

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создать положительный эмоциональный фон. Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции.

Описание: Воспитатель говорит детям:

- Сегодня мы будем с вами часиками. Станьте прямо, ножки слегка расставьте, ручки опустите вниз. Мама часики завела, и они стали тикать: тик-так *(показывает движение: размахивание руками вперед-назад)*.

Согреем бабочку

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Описание: Ведущий показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук «а»). Бабочка согрелась, и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук «у»).

Шелест ветра

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, развивать артикуляционный аппарат детей.

Описание: в межкомнатном проеме повесить бумажные полоски. Предложить ребенку побыть ветром и подуть на них: «Сильный ветер! Ветер затих. Слабенький ветерок. А теперь ураган!»

Педагог произносит чистоговорку: «От топота копыт пыль по полю летит».

Игры с прищепками

Зайчик и собака

Цель: снятие напряжения, развитие мелкой моторики рук, коммуникативной функции речи, воображения.

Описание: Воспитатель читает стихотворение, детьми выполняются действия:

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышел зайчик погулять.

(Пальцы левой руки показывают «зайчика»)

Вдруг собака выбегает

И на зайку громко лает.

Вот собачка злая!

(Правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая лай собачки)

Зайчик убегает.

(Левая рука быстро убирается за спину).

Птичка

Цель: снятие напряжения, развитие мелкой моторики рук, коммуникативной функции речи.

Описание: Действия с прищепкой сопровождаются текстом:

Птичка клювиком вертела.

(Рука с прищепкой поворачивается из стороны в сторону)

Птичка семечек хотела.

(Другая рука показывает ладошку с воображаемыми зернышками)

Птичка семечки склевала.

(Пощипывание прищепкой ладошки)

Птичка вновь защебетала.

(Прищепка ритмично открывает и закрывает «ротик» - поет. Педагог и дети напевают: ля-ля-ля).

Поделки из прищепок

Цель: научить ребенка самостоятельно прицеплять прищепки.

Задачи:

- обогащать сенсорный опыт детей 2-3 лет;

- развивать мелкую моторику пальцев рук у детей;

- воспитывать усидчивость, умение принимать воображаемую игровую ситуацию.

Материал: прищепки разного цвета, поднос, заготовки различных картинок.

Описание: Чтобы игра была интересной для ребенка, можно прикреплять прищепки по тематике (то есть лучики к солнцу, иголки к ежику, Дождик к тучке, травку к земле и тому подобное; для этого вам нужно, соответственно, сделать заготовки к солнцу, ежику и так далее). При этом можно приговаривать различные стишки, потешки, поговорки.

Игры-«усыплялки»

Чтобы ребенок заснул, необходимо соблюдать правила – ребенок лежит, тело расслаблено, глаза закрыты. При этих условиях вы можете применять различные методы, способствующие непосредственно засыпанию:

- читать книги (договоритесь с ребенком, что как только глаза открываются, он встает т.п., вы прекращаете читать и продолжаете лишь тогда, когда вновь будет принято «исходное положение»);
- петь или слушать в записи колыбельные, спокойную музыку;
- поглаживать или легонько похлопывать малыша;
- немножко массировать переносицу – биологически активную точку, отвечающую за расслабление (точка расположена в центре переносицы, на вертикальной линии, идущей от кончика носа);
- почесать ребенка за ушком;
- подержать свою руку на затылке ребенка (ощущение тепла и телесного контакта в этой области способствует расслаблению);
- легонько тереть или перебирать волосы;
- слегка поглаживать пальцем брови «против шерсти» и обратно (способствует расслаблению мышц вокруг глаз);
- держать за ручку (дети чувствуют себя спокойно, легче расслабляются, когда мама держит их ладошку);
- поглаживать виски, щеки и скулы (способствует расслаблению мышц лица).

Игра с куклой «Ложимся спать»

Цель: помочь детям быстрее уснуть, упорядочить ритуал отхождения ко сну, сделать его привычным.

Описание: Педагог собирает всех детей вокруг игрушечной кровати, берет куклу и говорит: «Всем ребяткам пора спать. И кукла Катя сейчас будет ложиться спать. Надо ей раздеться. Вот платье, колготки. Ложится в кроватку. Приятных снов, Катюша». Педагог обращается к детям: «А теперь и наши ребята будут ложиться спать. Только сначала нужно раздеться».

Зайки серые

Цель: подготовить детей ко сну, снять психоэмоциональное напряжение.

Описание: Педагог укладывает детей в кровати и начинает напевать или произносить текст для засыпания: «Зайки серые устали и в постельку улеглись. И зайчонок Миша прилег, и зайчик пушистый Алеша прилег».

Постельки у заек теплые, мягкие. И у беленькой зайки Марины теплая, и у ... Лапки зайки вытянули, теплые лапки у зайчишек. И у зайки Леночки теплые, и у ... Закрываются глазки у зайчиков, спят зайки. И зайчик Машенька спит, и зайчик Сашенька спит. Хорошо, тепло моим зайкам!». Взрослый подходит к каждому ребенку, шепчет ему эти слова ласково, поглаживает ручки, ножки, спинку.

Все спят

Цель: подготовить детей ко сну, снять отрицательные эмоции, напряжение.

Описание: Дети лежат в кроватях. Взрослый подходит к окну и начинает приговаривать:

Бай-бай, бай-бай,
Ты, собачка, не лай,
Белолапа, не шуми.
Петушок, не кричи,
Моих деток не буди!
Ребята выспятся,
Большие вырастут
И в школу пойдут!

Взрослый ходит спокойно между кроватями, поправляет одеяла, поглаживает всех ребят по очереди. Затем заводит колыбельную

Все ласточки спят,
И лисицы спят.
И нашим ребяткам
Спать велят.
Ласточки спят
Все по гнездышкам,
Лисички спят
Все под кустиками,
Мышки спят
Все по норочкам,
Маленькие детки
В кроватках спят.
Спи и ты, Ванюша!
Спи и ты, Катюша!

(Называет ласково тех детей, к которым подходит)