

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.

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.

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

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, повзраслев, 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.

Находясь в новой обстановке, 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»

(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.

Качем 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 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.

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, бежит 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 опустится на пол и замирает*)

4

Игра «Храбрые лягушата»

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

Оборудование: бумага в рулоне, корзина.

Особое значение для 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.

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 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 «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 (мелисса, валериана). 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

заполнить миску водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и 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 растереть полотенцем в течение одной минуты.

Игра «Рисунки на песке»

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

Оборудование: цветные пластиковые подносы, манная крупа.

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, покапают 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.

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.