

психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц.

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).

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.

Игра «Рисунки на песке»

Цель: развитие тактильной чувствительности.

Оборудование: цветные пластиковые подносы, манная крупа.

Ход игры: Давайте вспомним одну из самых любимых игр-занятий нашего детства. Создадим свою маленькую песочницу с белым «песком». 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.*

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.

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

Улыбка и веселый смех - главные "лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

Удачи Вам!

Пусть детки ходят в детский сад с удовольствием!

МДОУ «ЦРР - детский сад «Дружба»
г. Качканар.

ИГРЫ

на снятие психоэмоционального напряжения в период адаптации.



Подготовила:
педагог-психолог
Руссу И. Н.

«Адаптация к ДОО - это не зло, с которым нужно бороться».

Цель – Помочь детям раннего возраста преодолеть стрессовые состояния в период адаптации к детскому саду.

Подобранные игры и упражнения помогут педагогам в организации режимных моментов, снять психоэмоциональное напряжение у детей.

Игра «Бабочки на лугу»

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

Оборудование: цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

Ход игры: А сейчас мы поиграем в прятки. 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, бегают по комнате, расставив руки в стороны).

(встает, бегают 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 «Храбрые лягушата»

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

Оборудование: бумага в рулоне, корзина.

Ход игры: 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».

Игра «Легкое перышко»

Цель: развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

Оборудование: перышко, ленточка, прозрачная коробочка.

Ход игры: 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