

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