

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Совместные адаптационные игры с родителями

«ЛЕГКОЕ ПЕРЫШКО»

Цели: развитие диафрагмального типа дыхания; стабилизация психоэмоционального состояния.

Оборудование: перышко, ленточка.

Актуальность. Находясь в новой обстановке, ребёнок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания.

Ход игры. Соедините два разноцветных пера нитью, повесьте ниточку с перьями на шнур, сделайте глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы 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 выполните это упражнение со своим ребенком.

«ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ»

Цели: регуляция процессов возбуждения и торможения; снижение уровня тревожности; развитие пластики движений.

Оборудование: цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

Актуальность. Это игра в прятки, но не простые, а прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети. Ничто не может сравниться с радостью, испытываемой ребёнком, когда он обнаруживает любимого родителя, вытянувшегося по струнке за занавеской или в платяном шкафу. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают справиться со страхами 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 еще в тайном, укромном месте).

Ход игры. Итак, накинув прозрачный шарф на лицо, ребёнок видит всё вокруг, но при этом – он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в осенние листочки:

Мы – осенние *(Ребёнок сидит на*
листочки, *корточках.)*

На веточках висели.

Ветер дунул – *(Встает, бежит по полетели. комнате, раскинув руки в стороны.)*

Мы летели и летели *(Садится на корточки, И на землю тихо замирает.)*
сели.

Ветер снова *(Встает, поднимает руки набежал, вверх.)*

Высоко он нас
поднял.

Он вертел нас и *(Кружится по комнате, кружил затем ложится на пол и*

И на землю замирает.)
опустил.

Через некоторое время нужно попросить ребенка потянуться и почувствовать, как он «расправляется» во время потягивания.

«РИСУЕМ НА ПЕСКЕ»

Цели: развитие тактильной чувствительности; визуализация понятия «Я».

Оборудование: цветные пластиковые подносы, манная крупа.

Актуальность. Почему дети любят играть в песке? Песок помогает расслабиться: руки зарывают в песок – это приятные ощущения; песок медленно сыплется – 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 активность обоих полушарий головного мозга: стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие, левого полушария и интуитивного, эмоционального правого полушария.

Ход игры. Когда на улице становится тепло, детвора собирается в песочнице. Можно создать свою маленькую песочницу с белым «песком» (манной крупой). Можно насыпать ее горкой или разгладить. По «песочку» пробежало стадо лошадей, проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучи, и на нем появится рисунок. А какой появится рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в игру.

«РАЗГОВОР С ИГРУШКОЙ»

Цели: обучение способу выражения своего эмоционального состояния, переживаний; развитие навыков речевого общения.

Оборудование: игрушки-перчатки – бибабо.

Актуальность. Для ребёнка в период жизненных изменений важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно. Помочь ребёнку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущениями комфорта и безопасности.

Ход игры. Попробуйте надеть себе на руку перчаточную игрушку. На руке ребёнка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашивайте: «Почему мой... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли?»

И т. д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки. Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации, в их организме вырабатывается меньше кортизола – гормона, негативно воздействующего на обмен веществ, иммунную систему, мозг. Родительское тепло и чуткость помогают малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и физический в том числе). Ведь общаясь с ребёнком, мы как бы говорим ему: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».

«КОЛЮЧИЙ ЕЖИК»

Цели: развитие мелкой моторики и координации движений; стимуляция речевой активности

Оборудование: массажный мяч.

Актуальность. Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект.

Ход игры. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ёжика. Аккуратно кладите шарик на ладонь ребёнка, прокатывайте «ёжика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживайтесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в

направлении от периферии к центру. Действия сопровождаются стихотворением:

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.

«ЧТО НАМ ПОДСКАЖУТ ПАЛЬЧИКИ»

Цели: развитие тактильного восприятия, наблюдательности; обогащение сенсорного опыта; стимуляция познавательной активности.

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

Актуальность. Ребенок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. Эта игра обогащает сенсорный опыт ребёнка (то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), развивает чувствительность рук, активизирует внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи.

Ход игры. Возьмите природные материалы – шишку, каштан, камушек. Рассмотрите с ребёнком, потрогайте и опишите их. Например: шишка – шершавая, камень – гладкий. Затем попросите ребёнка закрыть глаза, положите ему в ладонь один из них и предложите отгадать, какой предмет лежит в ней. Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большее количество пальцев, а сами движения проводить энергично.

Благодаря этой игре ребенок будет с нетерпением ждать новых ощущений, впечатлений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.