

ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ В АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ

ИГРЫ НА СНЯТИЕ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Адаптация ребенка к детскому саду, новым условиям пространства, режима, новым людям – все это вызывает определенное напряжение в психо-эмоциональной сфере малыша. Стресс может отражаться как на физическом состоянии ребенка (здоровье, самочувствие, усталость и пр.), так и в эмоциональной (капризы, истерики, замкнутость, чрезмерная возбудимость и пр.)

Одним из эффективных способов поддержки ребенка в период адаптации к детскому саду, могут быть игры на снятие физического и психического напряжения.

В этой статье предлагаем игры с массажными мячиками.

Ежик в руки мы возьмем,
Покатаем и потрем.

Вверх подбросим и поймаем,
И иголки посчитаем.

Пустим ежика на стол,
Ручкой ежика прижмем
немножко покатаем ...

Потом ручку поменяем.

(берем массажный мячик)
(катаем между ладоней)

(подбрасываем вверх и ловим)

(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

(кладем мячик на стол)

(ручкой прижимаем мячик)

(ручкой катаем мячик)

(меняем ручку и тоже катаем мячик)

Ежика возьмем в ладошки
И потрем его слегка,
Разглядим его иголки,
Помассируем бока.

Ежика в руках кручу,
Поиграть я с ним хочу.
Домик сделаю в ладошках
– Не достанет его кошка.

(берем массажный мячик)
(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)
(меняем ручку, делаем тоже самой)
(катаем между ладоней)
(пальчиками крутим мячик)
(прячем мячик в ладошках)
(прижимаем ладошки к себе)

Я мячом круги катаю,
Взад вперед его гоняю,
Им поглажу я ладошку,
Будто бы сметаю крошку,
И помню его немножко,
Как сжимает лапу кошка.

(катаем мячик между ладонями по кругу)
(гоняем мячик между ладонями по столу)
(гладим одну ладошку мячиком)
(гладим другую ладошку мячиком)
(сжимаем мячик одной рукой)
(меняем и сжимаем мячик)

Этот шарик не простой
Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем
Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу.

1,2,3,4,5–

(Движения выполняются по тексту)

Всем пора нам отдыхать!

По столу круги катаю,
Из-под рук не выпускаю.
Взад-вперед его качу;
Вправо-влево — как хочу.
Танцевать умеет танец,
На мяче мой каждый палец.
мячик пальцем разминаю,
Вдоль по пальцам мяч гоняю.

(катать мяч ладшкой правой руки вправо-влево, назад
– вперед)
(катать мяч кончиками пальцами правой руки:
указательным, средним, безымянным и мизинцем)
(катать между ладошек)

Тише, мяч, не торопись,
Ты по ручкам прокатись,
Ты по ножкам прокатись,
И обратно возвратись.

(движения соответствуют тексту)

Мячик мой не отдыхает —
Между пальцами гуляет.
Поиграю я в футбол
И забью в ладошку гол.
Сверху левой, снизу правой
Я его катаю — браво.
Поверну, а ты проверь
— Сверху правая теперь!

(удерживать мяч между указательным и средним
пальцами, средним и безымянным пальцами,
безымянным и мизинцем)
(ладшками отбивать мяч)
(левой ладшкой катать мяч по правой ладони)

Сказка про ежика

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (*зажать шарик в ладошке*). Выглянул ежик из своей норки (*раскрыть ладошки и показать шарик*) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (*улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером*) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*) Катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (*зажимать шарик между ладошками*). Стал цветочки нюхать (*прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох*). Вдруг набежали тучки (*зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться*), и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика*). Спрятался ежик под большой грибок (*ладшкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним*) и укрылся от дождя.

А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (*показать пальчики*).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много...

Как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (*каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика*).

Довольный ёжик побежал домой (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*), а потом по извилистой дорожке (*круговые движения шариком*).

Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (*зажать шарик в ладошке*).