

## Игры, на снятие эмоционального напряжения

### 1. Игра «Котик»

Ход игры: Упражнение выполняется на ковре. Придумывается сказка о котике, который нежится на солнышке, потягивается, царапает коврик, умывается и т. д. Музыкальное сопровождение занятия аудиокассеты «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птички» и др. (с целью снятия эмоционального напряжения, способствует особому эмоциональному настрою)

### 2. Игра «Киндер - сюрприз»

Ход игры: Предложить ребенку представить, что у него в руках маленький беспомощный зверек. «Вытяни ладошки. Возьми в ладошки, согрей его, сложи ладошки, спрячь в них зверька, подыши на него, согревая своим дыханием, приложи ладошки к груди, отдай ему свою ласку, доброту»

### 3. Игра «Волшебные шарики»

Ход игры: Дети сидят на стульчиках в кругу.

Воспитатель предлагает сделать из ладошек лодочку и закрыть глаза, каждому в ладошки кладет небольшой пластиковый шарик.

«Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложи ладошки, покатайте его, подышите на него, согревая своим дыханием, отдай ему свою ласку, доброту. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о своих чувствах».

### 4. Игра «Море, море»

Ход игры: Предварительно выбирается ведущий из числа детей, которому временно необходимо покинуть комнату. Воспитатель дает команду детям: они представляют собой волшебную, легкую морскую волну, которая при желании может превратиться в любого сказочного героя. После того, как каждый из малышей перевоплотился, ему необходимо на определенное время «застыть». После чего ведущего приглашают в комнату, и он должен отгадать всех перевоплотившихся сказочных героев.

### 5. Игра «Дотронься до определенного цвета»

Ход игры: В одежде каждого из детей присутствуют многие цвета. Воспитатель дает команду дотронуться до определенного цвета (синего, красного, зелено, белого). Каждому из играющих, необходимо молниеносно найти данный цвет и прикоснуться к нему. Кто замешкался и не успел, тот становится ведущим.

### Игры на преодоление страха

#### 1. Игра "Прятки"

На преодоление страха замкнутого пространства, одиночества нерешительности и эмоционального напряжения.

Ход игры : Выбирается ведущий, оговариваются места, где нельзя прятаться. С детьми постарше можем играть в темноте, с включенным только ночником.

#### 2. Игра "Лохматый пес"

На преодоление боязни внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе.

Ход игры: Одному из детей предлагается роль "пса" и ребенок усаживается на стульчик. Остальные дети медленно подходят как можно ближе со словами:

Вот сидит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит:

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

После слов "что-то будет" пес вскакивает и со словами "гав, гав" бросается к детям, те должны увернуться и убежать от пса.

#### 3. Игра "Мы охотимся на льва".

На преодоление робости, страха воздействия неожиданных ситуаций.

Ход игры: Дети проговаривают текст, сопровождая его соответствующими движениями:

Мы охотимся на льва. Не боимся мы его.

У нас длинное ружьё и подзорная труба.

Ой! А что это? А это – поле: топ – топ - топ.

Ой! А что это? А это- болото: чав – чав - чав.

Ой! А что это? А это – море: буль-буль-буль.

Ой! А что это? А это – тропинка: шур-шур-шур.

Под ней не проползти. Над ней не пролететь.

Её не обойти, а дорожка напрямик –

Вышли на полянку. Кто это здесь лежит?

— Давайте его потрогаем! (дети "трогают" воображаемого льва) Да это ЛЕВ!

Ой, мамочка! Ой, как страшно! Испугались мы его и побежали скорее домой:

По тропинке: шур – шур – шур.

По морю: буль – буль – буль.

По болоту: чав – чав – чав.

По полю: топ – топ – топ.

Прибежали домой. Дверь закрыли на все запоры: чик – чик.

Занятия, на преодоление эмоционального напряжения и страха.

## 1. Рисование героя сказки, который испытывает такой же страх, что и ребенок

Цель: дать ребенку возможность перенести свою ситуацию в новые обстоятельства, пережить и осознать ее заново, увидеть свою ситуацию извне, открыть новые возможности поведения.

Материал: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Ход занятия: Педагог предлагает нарисовать героя сказки или мультфильма, который боится того, что и ребенок. При этом обращает внимание на те детали переживаний и поведения, которые присущи ребенку, и стараться отразить их в рисунке. В ситуации, из которой ребенок не видит выхода, очень важно предложить ребенку возможную альтернативу, так как важно нарисовать с ребенком не только ситуацию негативного переживания, но и альтернативную ситуацию, в которой уже присутствуют изменения, и закончить рисунок на позитивной ноте.

## 2. Тревожный персонаж

Цель: ослабить переживания ребенка, показ альтернативы освобождения.

Материал: листы бумаги, гуашевые краски, кисти.

Ход занятия: Используется нарисованный ребенком рисунок того, чего он боится, или только что нарисованный рисунок страха. Педагог предлагает закрасить «тревожный» персонаж поверх рисунка краской, педагог говорит, что он спрятался, забрался в ящик, исчез, а потом он оттуда снова вылезает. И педагог предлагает нарисовать его уже меньшего размера, без устрашающих деталей (зубов, когтей – если это зверь, оружия – если человек). Затем его снова закрашивают. И так несколько раз. В конце концов, персонажа снова закрашивают и педагог говорит, что он ушел, улетел, его больше не видно.

## 3. Игра-занятие с игрушками антистресс

Цель: снятие эмоционального напряжения

Материал: различные игрушки –антистресс в виде животных или героев любимых м\ф

Ход занятия: Воспитатель предлагает детям подружиться игрушками, успокоить их, погладить, сказать им добрые, ласковые слова, прижать к себе... «Давайте помнём им спинки, им это очень нравится. Пальчиками

помассируем, помнём лапки... ушки... снова погладим игрушечки» (дети выполняют упражнения: обнимают, шепчут им добрые слова, мнут пальцами спинки, нажимают пальчиками, гладят).

#### 4.Рисование руками

Цель: помочь ребенку выйти из состояния зажатости и на уровне тела, и на уровне эмоций.

Материал: большие листы бумаги (ватман, обои), краски для рисования пальцами finger paint «Jovy».

Ход занятия. Ребенку предлагается рисовать, независимо от сюжета, на листах бумаги большого формата, использование густой краски, рисование руками. Все это позволяет ребенку расслабиться на уровне тела, так как он вынужден сделать глубокий вздох, широкий взмах рукой, чтобы закрасить большую поверхность. А также расслабиться на уровне эмоций, так как ребенок переживает значимость из-за большой величины изображения, обилия краски.

#### 5. Лепка из пластилина «Герои любимых сказок»

Цель: снятие эмоционального напряжение, расслабление

Материалы: мягкий пластилин разных цветов

Ход занятия: Воспитатель предлагает детям вылепить из пластилина героев любимых сказок. Самим выбрать нужные цвета . А после того, как дети закончат работу, предложить разыграть сказку с этими героями, где они попадают в какую-то неприятную ситуацию и находят благополучный выход из нее.

## **Памятка для родителей «Как я могу помочь ребенку адаптироваться к дошкольному учреждению?»**

### **1. Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему Вы хотите, чтобы он посещал его.**

Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: «Детский сад – это очень красивый дом, куда мамы и папы отводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети здесь играют, едят, гуляют.

Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. А ты можешь пойти в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу тебе, что было интересного у меня на работе. Многие мамы и папы хотели бы отвести в детский сад своего ребёнка. Тебе повезло, что ты будешь туда ходить».

### **2. Важно учить ребенка общаться.**

Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости. Расширяйте круг общения ребенка. Поощряйте его за контакты со сверстниками.

### **3. Приучайте ребенка заранее находится какое-то время без присутствия родителей.**

Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала, не надолго, а затем увеличивайте время

### **4. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении, при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.**

### **5. К началу посещения детского сада прививайте ребёнку элементарные навыки самообслуживания.**

Ребёнок должен уметь самостоятельно:

-мыть руки с мылом и вытирать их;

-ходить в туалет;

-пользоваться ложкой

-одеваться самостоятельно с небольшой помощью взрослого.

**6. Дома поиграйте в детский сад, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша.**

Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты.

**7. Продолжайте играть с малышом в детский сад, когда он начнет ходить в садик.**

В игре ребенок покажет вам, с какими проблемами он сталкивается, а вы предложите пути их решения.

**8. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ребенок должен понять, что выбора у него нет - детский сад это неизбежность.**

Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.

**9. Придумайте и отрепетируйте несколько различных способов прощания, ребенку легче будет вас отпускать.**

Скажите честно ребёнку, куда и зачем Вы идёте спокойной, уверенной интонацией. Ни в коем случае не обманывайте малыша. Если Вы сказали, что пошли в магазин – покажите ребёнку покупки... Скажите точно ребёнку, когда Вы вернётесь. Например: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь».

**10. Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в садике в течение какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.**

**11. Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель.**

В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени, и он привыкнет к новому общению.

**12. Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка**

Что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

**13. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.**

**14. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!**

**16. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно.**

Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо "выпускать" эмоции в привычной, домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегаёт — это ему необходимо.

**17 Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями.**

В противном случае малыш прослывет жадной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку.

**18. В присутствии ребенка избегайте критических высказываний и замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.**

**19. Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.**

**20. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.**

**Помните, что Ваш ребёнок в надёжных и профессиональных руках!**