## Игры в период адаптации ребёнка к детскому саду

Главным расслабляющим средством для дошкольника является игра. Её основная задача в этот период – налаживание доверительных отношений с каждым ребёнком, попытка вызвать у детей положительное отношение к детскому саду.

**Преимущества игры перед другими средствами расслабления:**

- позволяет маленькому ребёнку ощутить себя всемогущим;
- помогает познать окружающий мир, развить самоуважение, достигать успеха в собственных глазах;
- развивает искусство общения;
- помогает управлять своими чувствами;
- даёт возможность пережить массу эмоций.

### Игра “Полянка настроения”

**Цель:** Настрой на позитивное сотрудничество, создание положительного эмоционального фона, развитие воображения.

**Оборудование:** плетёные салфетки, цветные ленточки, цветная проволока.

**Ход игры:**

Используя плетёную салфетку, разноцветные ленточки, шнурочки, бумажные салфетки, мы создадим полянку настроения. Обычно ребёнок видит дома следующую картину: мама моет посуду, варит кашу, а папа работает за компьютером или смотрит телевизор. Все взрослые заняты своими делами. И вдруг на глазах у ребёнка и при его участии происходит превращение: вместо скучной салфетки появляется “красота”. Помимо этого, продевание шнурка сквозь отверстие в салфетке способствует развитию мелкой моторики малыша – его пальчики становятся более ловкими, пробуждается творческое воображение.

### Игра “Что нам подскажут пальчики”

**Цель:** развитие тактильного восприятия, наблюдательности, обогащение сенсорного опыта, стимуляция познавательной активности.

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

**Ход игры:**

Ребёнок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. В плетёной коробочке вы найдёте природные материалы – шишку, каштан, камушек. Рассмотрите, потрогайте и опишите их. Например, шишка – шершавая, камень – гладкий. Затем закройте глаза, протяните ладошку, отгадайте, какой предмет лежит на ней. Если в детском возрасте не тренировать

движения и не обогащать сенсорный опыт (то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), то, повзрослев, человек не будет обладать достаточной пластичностью ума, чтобы уметь легко приспосабливаться к различным обстоятельствам. При этом развивается чувствительность рук, активизируется внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи. Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большое количество пальцев, а сами движения проводить энергично. Благодаря этой игре ребёнок с нетерпением ждёт новых переживаний, впечатлений, ощущений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.

**Упражнение “Дышим животиком”**

Обычно это упражнение делают лёжа. 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).

Работа диафрагмы должна восприниматься ребёнком и зрительно, и тактильно. 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)

Плывёт по мне.

Брюшное дыхание – противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций, приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое

дыхание поможет ребёнку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

**Игра “Наливаем, выливаем, сравниваем”**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, возбуждение интереса к исследовательской деятельности.

**Оборудование:** таз с тёплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер– сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.

**Ход игры:**

Особой притягательной силой обладает вода. Тёплая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, мелиссы). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра с водой происходит в дневное время, можно включить в неё познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. И поиграть с ними: например взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую и др. После выполнения каждого задания ребёнок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребёнка следует растирать полотенцем в течение одной минуты.