

## 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 листочки,

*(Ребёнок сидит на корточках.)*

На веточках висели.

Ветер дунул – полетели.

*(Встает, бежит по комнате, раскинув*

Мы летели и летели	<i>руки в стороны.)</i>
И на землю тихо сели.	<i>(Садится на корточки, замирает.)</i>
Ветер снова набежал,	<i>(Встает, поднимает руки вверх.)</i>
Высоко он нас поднял.	
Он вертел нас и кружил	<i>(Кружится по комнате, затем ложится</i>
И на землю опустил.	<i>на пол и замирает.)</i>

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.