

Игры помогающие снять дневной стресс в период адаптации

«Рвакля»

Цель: Снятие напряжения, перевод энергии «в мирное русло», помочь расслабиться, выговориться.

Материалы: газеты, ненужные журналы, бумага, широкое ведро или корзина.

Ход игры: Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину

«Грибник»

Цель: Снятие напряжения, с постепенным снижением физической нагрузки

Материалы: кегли, мягкие игрушки, корзина (или любая ёмкость, в которую можно собирать игрушки)

Ход игры: Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все предметы – «грибы» - в корзину. Собранные «грибы» можно сортировать по цвету, форме, размеру. К одному из предметов можно прикрепить записку с дальнейшим планом вечера: «Давай, почитаем?», «Хочешь порисовать?» и т.д.

«Строим шалаш»

Цель: Уединение, избавление от внутреннего напряжения

Материалы: стулья, стол, мягкие подушки, лоскуты ткани.

Ход игры: Шалаш можно строить из стульев, диванных подушек, а под столом уже готово уютное гнездышко, занавешенное импровизированной портьерой

«Игры в воде»

Цель: Снять напряжение, усталость, раздражение.

Материалы: ванна с теплой водой, резиновые игрушки, поролоновые губки, пустые баночки, мыльные пузыри и т.д.

Ход игры: Игры в воде подчиняются общему правилу, - они должны быть не шумными, спокойными. Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, - и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще.

Игры, направленные на развитие психологической устойчивости ребенка, его эмоционального контакта с окружающими

«Машеньки и Сашеньки»

Цель: Развитие эмоциональной сферы у ребенка

Ход игры: Пусть малыш произнесет свое имя – Маша, к примеру. Спросите, нравится ли Маше ее имя. Маша, без сомнений, ответит положительно. Скажите, что вам тоже оно по душе. Потом спросите: «Маша, а как еще тебя можно называть?» Наверняка, ребенок уже не раз слышал ласковые обращения к нему его родителей, поэтому тут же предложит варианты. Подключитесь и вы: когда ребенок задумается, продолжайте:

- Машуля, Машечка, Машуня, Мариюшка, Манечка... Вот видишь, как много у тебя ласковых имен!

Проведите с малышом то же обсуждение, только касаясь вашего имени. Затем обсудите имена других членов семьи, родственников, друзей малыша. И важно здесь называть имена тех его сверстников, с которыми он конфликтует. Малыш поймет, что даже у «врагов» есть ласковые варианты. Это может его удивить и заставить задуматься.

«Им же больно»

Цель: Развитие эмоциональной сферы у ребенка

Ход игры: Поиграйте с малышом в куклы. Ваша задача – разыграть сцены определенной направленности, касающиеся выражения эмоций у кукол (например, поход кукол к врачу, праздник у кукол, переживания и т.д.)

Допустим, ваш малыш будет доктором. Скажите, что кукле нужно сделать укол. Приведите куклу в больницу и поплачьте за нее: «Мама, я боюсь укола». Затем пожалуйте маленькому врачу: «Доктор Маша очень боится уколов. Успокойте ее, а то она плачет»- и продолжайте плакать. Малыш тут же попытается успокоить «пациента» Попросите доктора сделать укол так, чтобы Маше совсем не было больно. Пусть малыш выполнит процедуру бережно. Пусть кукла Маша поблагодарит доктора. Малыш останется довольным.

Другой сюжет: у Маши день рождения, (теперь куклой управляет ребенок).

Третий сюжет: Машу обидели (кукла в руках у взрослого).

Сцены могут быть разные. Важно то, что они должны изображать какие-то эмоциональные настроения, и чтобы ребенок принимал непосредственное участие в их изображении или устранении.

«Хоровод»

Цель: Развитие коммуникабельности у ребенка, стимуляция коллективной деятельности.

Ход игры: все знают «Каравай», который водится на днях рождениях. Это очень полезная и любимая детьми забава.

Вариантов хороводных игр множество. Лучше играть всей семьёй – ребенок должен почувствовать дружественную атмосферу в своем доме.

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов
Кружим, кружим хоровод.
До того мы закружились,
Что на землю повалились.

БУХ!

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов
Водим, водим хоровод.
Как заканчиваем круг.
Дружно прыгаем мы вдруг.

ГОП!

Игры, направленные на развитие мелкой моторики рук

«Идем в зоопарк»

Цель: развитие крупной (кистевой) и мелкой (пальцевой) моторики

Ход игры: предложите ребенку отправиться в зоопарк. Посадите его напротив себя. «Мы пришли в зоопарк. Сколько здесь зверюшек! Посмотри!» И вы видите различных животных

Крокодилы

2 и 3 пальцы соединены, вытянуты; 4 и 5 также соединены, но согнуты так, что выступают из-за 2 и 3 – это глаз крокодила; большой отдельно. Двигайте пальцами так, будто крокодил открывает и закрывает пасть.

Козы

3 и 4 пальцы, а также большой прижаты к ладони; 2 и 5 вытянуты – это рога.

Павлины

Большой и 2 пальцы соединяются подушечками – это голова птицы; 3,4 и 5 расправлены веером – это его хохолок. Павлин может двигать головой за счет движения кисти.

Утки

2,3,4 и 5 пальцы соединены, вытянуты; большой отдельно. Двигайте пальцами так, будто утка открывает и закрывает клюв.

И так далее. Вариантов множество. Задание для малыша непростое поэтому терпеливо помогайте ему учиться владеть своим телом

«Идем в зоопарк 2»

Цель: развитие крупной (кистевой) и мелкой (пальцевой) моторики

Ход игры: предложите ребенку отправиться в зоопарк. Посадите его напротив себя. «Мы пришли в зоопарк. Сколько здесь зверюшек! Посмотри!» И вы видите различных животных. Нарисуйте на подушечках пальцев себе и своему ребенку веселые мордочки зверей: собаку, кошку, обезьянку и т.д. И играйте! Используйте для игры две руки, усложняя тем самым задание. Это поможет развить не только кистевую и пальцевую моторику, но и право – левостороннюю ориентацию.

«Пластилиновая ворона»

Для игры необходимо: пластилин или пластик.

Цель: развитие крупной (кистевой) и мелкой (пальцевой) моторики

Ход игры: помните мультфильм про пластилиновую ворону? Так что мешает создать вместе с вашим ребенком такой мультик?! Это могут быть герои из этого мультфильма, или совершенно новые персонажи, которых вы придумаете вместе с малышом. Развивайте в ребенке фантазию: спросите его, о чем будет ваш мультфильм, какие в нем будут персонажи. Когда идея оформлена, начинайте лепить. Все готово? Попросите ребенка обыграть сцену из мультфильма, воспроизводя речь персонажей. Выражайте глубочайшую заинтересованность в вашей игре!

«Рисуем линии»

Цель: развитие гибкости пальчиков и кистей рук.

Ход игры: Для начала порисуйте с малышом линии – это для него уже не так сложно. Нарисуйте две параллельные горизонтальные линии и предложите малышу нарисовать такую же между ними. Затем усложните задание – порисуйте волнистые линии. Освойте технику зигзага.

«Дорисуй фигуру»

Цель: развитие гибкости пальчиков и кистей рук.

Ход игры: Нарисуйте пунктиром геометрические фигуры, и пусть малыш обведет их.

После разминки с геометрическими фигурами можно усложнить задание и сделать его интереснее. Нарисуйте домик, елку, солнышко и др.

«Нажимаем на кнопки»

Цель: развитие мелкой моторики, познавательных и творческих способностей ребенка

Телефон

Ход игры: Подарите игрушечный телефон или используйте вышедший из строя телефонный аппарат (хорошо, если это будут и кнопочный и дисковый аппараты). Вы должны не просто поставить его перед ребенком, но и рассказать, зачем он нужен, как с ним обращаться и пр.

Пианино

Ход игры: Используйте игрушечное или настоящее пианино. Покажите малышу, что все клавиши звучат по-разному, и их можно нажимать пальчиками по отдельности. Наиграйте ему какую-нибудь мелодию, дайте понять, что он и сам может попробовать что-то сотворить. Затем продемонстрируйте, что играть можно и двумя руками

«Оригами»

Цель: развитие мелкой моторики, фантазии

Для игры необходима бумага

Ход игры: игра заключается в том, чтобы складывать из бумаги всевозможные фигурки.

Конвертик

Возьмите лист бумаги квадратной формы. Загните уголки к центру, и вы получите конверт.

Тюльпан

Лист бумаги квадратной формы сложите пополам так, чтобы получился треугольник. Острые углы треугольника загните к прямому углу так, чтобы они совпали с ним. У вас получился упрощенный вариант тюльпана.

Самолетик

Классический самолетик. Как он выглядит и как его сделать, знает каждый. Это упражнение очень полезно. Ведь только от работы рук зависит успех в этой игре. Сделайте несколько самолетиков, разрисуйте их и устройте «Авиашоу» или соревнования.

Игры, активизирующие познавательные и творческие способности

«Кому что нужно»

Цель: уточнение представлений о назначении предметов

Для игры необходимы картинки или сами предметы: утюг, очки, карандаш, сковорода, иголка с ниткой и т.д. (любой предмет, который есть дома).

Ход игры: Покажите ребенку любой предмет и спросите что это, кому и для чего нужно.

Постепенно можно усложнять и предлагать ребенку предметы, мало для него знакомые. Если ребенок затрудняется с ответом, обязательно помогите ему.

«Загадки»

Цель: развитие познавательных способностей, логического и образного мышления

Ход игры: Прочитайте загадку. Спросите малыша, может ли он ее отгадать. Не спешите говорить ответ – пусть попробует сам. Не получается? Начинайте отгадывать совместно, рассуждайте. Время от времени вспоминайте загадки (уже знакомые), до тех пор пока ребенок не выучит их.

Без окон, без дверей-
Полна горница людей (огурец)

Зимой – звезда
Весной – вода (снежинка)

Сто одежек,
И все без застежек (капуста)

И т.д.

«Разрезные картинки»

Цель: развитие наглядно-образного мышления

Для игры необходима картинка, разрезанная на 2 части

Ход игры: Перед ребенком раскладываются две половинки одной картинки (машинки, матрешки...), и предлагается из двух половинок составить нужный предмет.

В дальнейшем можно дать две половинки одного и две другого предмета и собрать из четырех половинок предмета.

Постепенно усложняйте задание и предлагайте ребенку составить картинку из 3, 4, 5 частей.

Хорошим вариантом являются «пазлы», но не используйте слишком мелкие, и с большим количеством деталей.

«Лото»

Цель: Упражнять детей в узнавании изображений знакомых предметов и действий; обучать правилам игры в лото (найти нужную картинку на своей карте и закрыть ее либо положить рядом)

Ход игры: Для игры можно использовать любое лото с изображением знакомых предметов; при этом на картинке у ребенка должно быть не более двух рисунков. Первый раз ребенку нужно показать, как искать нужную картинку на большой карте. После этого предложить детям сделать тоже самое со своими картинками, если необходимо оказывать помощь.