

Пескотерапия

Игры для детей младшего возраста в адаптационный период

Игра «Здравствуйте, я пришел!»

Цель: снизить психофизическое напряжение у детей и помочь привыкнуть к фактору новой среды – большому количеству сверстников.

Ход игры.

Воспитатель просит детей поздороваться со всеми и оставить свой след среди других на песке любым способом:

- дотронуться до песка пальцами одной руки или двух рук одновременно;
- дотронуться до песка всей ладонью или двумя ладонями;
- ребром ладони.

Дети рассматривают следы, находят свои.

Игра «Песочные узоры»

Цель: способствовать регуляции мышечного напряжения, расслаблению; развивать воображение и фантазию.

Ход игры.

Сделав конус из картона, воспитателю необходимо оставить небольшое отверстие в его вершине и привязать к его краям веревочки. Заткнув отверстие, заполнить конус песком. Слегка раскачивая конус можно делать песочные узоры. Например, под релаксирующую музыку, наполненную звуками шелеста листьев, пения птиц, нарисовать извилистую линию:

Заблудившимся в лесу

Ты тропинку нарисуй.

Мимо дуба, мимо елки,

Мимо мишки, мимо волка.

Мимо зайки и лягушки

Прямо к солнечной опушке.

И тогда Степан с Кузьмой

Прибегут по ней домой.

О. Емельянова

Игра «Секретики»

Цель: способствовать возникновению положительных эмоций, развивать мелкую моторику.

Ход игры.

Воспитатель с детьми закапывает игрушки или камушки в песок, затем дети осторожно при помощи ладоней рук находят и показывают свои «секретики»: «Раз - два - три, ты секретик покажи!»

Назар, Назар,

Где секрет ты закопал?

А, Назар молчит

И на нас глядит.

В садик я с утра спешу,

Свой секрет в руке держу,

В кулачке его сжимаю,

Всем ребятам покажу.

Е. Конева

Игра «Песочный ручеек»

Цель: снижению уровня нервно-психического напряжения и возникновению положительных эмоций, давая приятные ощущения

Ход игры.

Дети сидят с закрытыми глазами, положив ладони на песок. Звучит релаксирующая музыка с шумом ручья. Воспитатель сыплет песок поочередно на ладонь левой или правой руки ребенка, а он называет по какой руке «бежит ручеек», описывает свои ощущения: песок теплый, холодный, шершавый, влажный, сухой. Потом дети пересыпают песок с ладони на ладонь, ссыпают из своего кулачка в формочку, на ладонь взрослого.

Игра «Червячок»

Цель: провести самотерапию, снять уровень нервно-психического напряжения.

Ход игры.

Звучит релаксирующая музыка со звуком дождя. Дети имитируют движения дождевого червячка указательным пальцем или ребром ладони:

| | |
|------------------------------|------------------------------|
| Шмяк да бряк... | И сказал: «Привет! Пока!» |
| Шмяк да бряк... | Убежал за поворот, |
| Шёл тропинкою червяк, | Убежал на огород, |
| Шёл, гордился сам собой: | Чтоб для деточек горох |
| «Я – особый, Дождевой! | Не завял и не засох. |
| Я – особый дождевой, | А червяк-то, А червяк? |
| Дождь – приятель лучший мой: | Тот, который – шмяк да бряк? |
| Захочу – и он польёт! | Он от солнышка бегом, |
| Будет лить, Хоть целый год.» | Норку вырыл под кустом, |
| Дождь, услышав, удивился, | Торопился, рылся, |
| Дождь на тропочку пролился, | Под землёю скрылся. |
| Посмотрел на червяка | |

Л. Шмидт

Игра «Отпечатки»

Цель: снять эмоциональное напряжение, развивать воображение, фантазию.

Ход игры.

Ребенок делает отпечатки кистей рук (внутренней, внешней сторонами) или делает отпечатки кулачков, костяшек пальцев. Воспитатель предлагает найти сходство со знакомыми предметами (цветок, солнышко, тучка, травка жучок, паучок паровозик).

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Я рисую на песке, | Это ежик, это кит, |
| Словно мелом на доске. | Это бабочка летит... |
| Просто пальчиком черчу | Места здесь — для всех ребят! |
| Все, что только захочу. | Все рисуют, все творят! |

К. Дисковая

Цветотерапия

Игры для детей младшего возраста в адаптационный период

Игра «Радуга»

Цель: способствовать сближению детей, учить взаимодействовать друг с другом, формировать чувство уверенности в себе.

Ход игры.

Воспитатель предлагает детям «зажечь радугу», т.е. выложить дуги радуги из космического песка. При этом учитывает психоэмоциональное состояние детей. «Холодные» цвета радуги предлагает «зажечь» детям активным, подвижным. Замкнутым, малоподвижным – теплые.

...Фиолетовый, зелёный,
Красный, синий, голубой,
И оранжевый, и жёлтый -
Слились радугой-дугой.

А кто первым увидал -
Вмиг желанье загадал.
Обещаю всем заранее,
Что исполнится желание.

Л. Эриксон

Игра «Желтый – это теплый цвет»

Цель: активизировать детей, создать позитивные эмоции.

Ход игры.

На поверхности стола рассыпан космический песок желтого цвета. Под релаксирующую музыку Г. Семенова «Фея» воспитатель читает детям стихотворение и предлагает вместе нарисовать:

Желтый — очень теплый цвет,
Желтый — солнца в небе свет.
Желтый есть еще лимон –
Очень-очень кислый он.

Желтое солнце на землю глядит,
Желтый подсолнух за солнцем следит.
Желтые груши на ветках висят.
Желтые листья с деревьев летят.

Н. Мажирина

И. Финк

Игра «Зеленые обитатели природы»

Цель: помочь детям успокоиться, свободно почувствовать себя в кругу сверстников, объединить детей общим настроением.

Ход игры.

Звучит релаксирующая музыка со звуками природы. Воспитатель приглашает детей подойти к столу с песком зеленого цвета. Предлагает назвать известных им живых обитателей природы зеленого цвета (ящерица, змея, лягушка, гусеница, бабочка, жучок, кузнечик и т.д.). Каждый выбирает определенное зеленое существо. Затем начинает имитировать его движения по поверхности песка пальцами рук, либо ладонью. То есть кузнечики и лягушки – прыгают, змеи и гусеницы, – ползают, жуки и ящерицы – бегают.

Выше всех кустов на свете,
Прыгает кузнечик Петя.
Разбежался и рывок,
Перепрыгнул островок.
Настоящий чемпион,
Получил награду он.

Л. Луканова

Маленькая ящерица
Быстро от вас спрячется.
Средь травы найдёт лазейку,
Промелькнёт пронырой-змейкой.
А от страха ой-ой-ой -
Потеряет хвостик свой.

Н. Нехаева

У реки лежит лягушка
как пузатая подушка.
В круглом брюшке у лягушки
мухи, комары и мушки.

Д. Рум

Я кузнечик-озорник!
Прыгать с детства я привык
Мне поставил тренер пять.
Значит повод-поскакать.

И. Евдокимова

Листья, зелень, травку ли –
Съела всё внизу
И, цепляясь лапками,
Вверх теперь ползу.

А. Бруштунова

Ползаем - не шастаем,
Злющие, зубастые.
Щурим мы глазищи -
Угощенье ищем.
Мы шипим все тише -
Берегитесь мыши! *О. Подтуркина*

Игра «Что бывает зеленым?»

Цель: помочь ребёнку снизить напряжение и раздражительность, освободиться от переживаний.

Ход игры.

На поверхности стола рассыпан космический песок зеленого цвета. Звучит релаксирующая музыка со звуками природы. Воспитатель читает детям стихотворение и предлагает вместе порисовать:

Зеленая травка, зеленый листок,
Зеленый кузнечик на кочку – прыг-скок!
Зеленая жаба, увидев его,
Сказала лишь: «Ам!», а потом – ничего!

М. Янушкевич

Что зелёное? Трава,
Листики, лягушки,
Яблока зелёных, два!
У моей подружки.

Т. Крячко

Игра «Что бывает розовым?»

Цель: снять эмоциональное перенапряжение и переутомление, помочь справиться с агрессивными реакциями у детей.

Ход игры.

На поверхности стола рассыпан космический песок розового цвета. Под релаксирующую музыку «Море облаков» воспитатель читает детям стихотворение и предлагает вместе порисовать:

Розовые розы –
Розовый букет.
Из лепесточков розы
Розовый щербет.

Игра «Цвет-фиолет»

Цель: оказать мягкое успокаивающее воздействие на ребенка, создать эмоциональный комфорт.

Ход игры.

На поверхности стола рассыпан космический песок фиолетового цвета. Под релаксирующую музыку «Вечерняя звезда» воспитатель читает детям стихотворение и предлагает вместе порисовать:

А вот с цветом-фиолетом
Повстречаться можно летом.
Фиолетовы бананы?
Нет! На грядке баклажаны!
Солнцем будит ото сна
Цвет фиалковый весна.

В. Черняева

Фиолетовое небо, фиолетовые звезды,
Фиолетовые волны, фиолетовая даль.
Будто землю всю укрыла
Фиолетовым платочком
И сидит, вздыхая, ночка:
Скоро утро, вот печаль.

Л. Коротаева

Игра «Голубой цвет»

Цель: создать ощущение спокойствия и умиротворения, способствовать благотворному влиянию на общее психофизическое состояние ребенка.

Ход игры.

На поверхности стола рассыпан космический песок голубого цвета. Под релаксирующую музыку «Волшебная дорога» воспитатель читает детям стихотворение и предлагает вместе порисовать:

Мы рисуем теплый дым –
Цветом нежно-голубым,
Голубые васильки –
На полянке у реки.

Н. Иванова

Небо цвета голубого,
Голубые васильки,
А над васильками
Вьются голубые мотыльки.

В. Клементьев

Музыкотерапия

Игры для детей младшего возраста в адаптационный период

Игра «Веселые зайчата»

Цель: активизировать детей, создать положительные эмоции, развивать умение импровизировать под музыку.

Ход игры.

Воспитатель в роли мамы-зайчихи приглашает зайчат с ней поиграть, повеселиться. Под музыку Д. Тухманова «Храбрый зайчик» выполняются двигательные импровизации: прыжки, движения корпуса, перемещения в пространстве группы.

Как у леса друг за другом

Зайцы прыгают по кругу,

Топчут весело лужок.

Скок-да-прыг, да прыг-да-скок!

Игра «Цветы»

Цель: снять негативные переживания, вызвать общие положительные эмоции, развивать подражание, инициативу детей.

Ход игры.

Дети сидят на ковре. Воспитатель под музыку А. Степаненко «Мокрый лепесток» выполняет вместе с детьми все действия, рассказывая:

Солнце заснуло,

Заснули кувшинки.

Тихо баюкают их

Камышинки.

Утром,

Лишь солнечный лучик

Прольется,

Тотчас кувшинка

Послушно проснется.

Золотые лепестки,

Хрупкий стебелек.

Распустился у реки

Солнечный цветок.

Только тучка набежала,

Сжались лепесточки.

На зеленых стебельках –

Круглые комочки.

Игра «Бабочки»

Цель: помочь избавиться от негативных эмоций, развивать подражание, инициативу детей, вызвать общую радость.

Ход игры.

Под ирландскую народную мелодию «Бабочка» воспитатель выполняет вместе с детьми следующие действия:

Бабочка летала, над цветком порхала.

Села, посидела и нектар поела.

Два своих больших крыла опустила, подняла.

Полетела дальше, чтобы мир был краше.

Игра «Мы в лесу»

Цель: создать эмоциональный комфорт, вызвать общие положительные эмоции.

Ход игры.

Дети сидят на ковре. Звучит запись «Звуки природы: шум ночного леса».

Воспитатель: «Подул сильный ветер. Стало холодно-холодно».

Дети сжимаются в комочки, скрестив руки на груди.

Воспитатель читает стихотворение:

Ветер дул всю ночь,

Шумели

Ели,

Морщилась вода.

Сосны

Старые

Скрипели,

Ивы

Гнулись

У пруда.

Выло,

Дуло,

Завывало,

А когда пришел

Рассвет,

Ветра

Будто не бывало,

Будто не было

И нет.

Звучит запись «Звуки природы: пение птиц весной в лесу».

Воспитатель: «Но вот выглянуло солнышко. Стало тепло-тепло».

Дети расслабляются.

Игра «Мышки в хороводе»

Цель: снять уровень нервно-психического напряжения, научить детей действовать согласованно, участвовать в общих играх.

Ход игры. Воспитатель, образует с детьми хоровод, под мелодию песни «Каравай» напевает:

Вокруг розовых кустов,

Среди травок и цветов,

Кружит мышек хоровод.

До того они кружились,

Что на землю повалились.

БУХ!

Игра «Шла коза на каблуках»

Цель: способствовать снятию эмоционального стресса, учить детей действовать в играх сообща.

Ход игры.

Воспитатель в роли Козы приглашает детей поиграть. Под музыку русской народной песни-игры «Шла коза по лесу» выполняются двигательные импровизации:

Шла коза на каблуках

В модных красных сапогах.

По дорожке: цок-цок-цок!

Поломала каблук.

Вот коза на одной ножке

Поскакала по дорожке:

Прыг-скок, прыг-скок!

Вновь сломала каблук!

Вот коза сняла сапожки,

Зашагала по дорожке:

Топ-топ! Топ-топ!

Как легко без каблуков!

