МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 87

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

«КАРТОТЕКА ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 - 4 ЛЕТ

В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДОУ».

Составила:

педагог-психолог

Ложкина В.С.

г. Калининград

2022г.

В первые годы жизни ребенка происходит его интенсивное эмоциональное развитие. Ребенок учится проявлять радость, грусть, обиду, гнев, тревогу. Ребенку сложно контролировать нежелательные желания и порывы. Особенно это важно, если ребенок эмоционально возбудим, агрессивен, застенчив, тревожен. Взрослый может способствовать снижению мышечного и эмоционального напряжения, как правило, сопутствующим негативным переживаниям ребенка. Предлагаемые игры, способствуют развитию эмоциональной сферы ребенка раннего возраста и направлены на снижение эмоционального и мышечного напряжения, формирование эмоциональной выразительности и эмпатии, тренировку психомоторных функций.

**ИГРА «СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»** (Тихеева Е. И.)

*Возраст с 2 лет.*

*Цель.* Снятие эмоционального напряжения, повыше­ние настроения.

*Содержание.* Взрослый с помощью маленького зер­кала пускает солнечного зайчика, произнося стихотво­рение:

Солнечные зайчики играют на стене,

Поманю их пальчиком, пусть бегут ко мне.

Ну, лови, лови скорей. Вот он, светленький кружок,

Вот, вот, вот — левей, левей! Убежал на потолок.

Дети ловят зайчика на стене. Хорошо направить его повыше, чтобы дети подпрыгивали, стараясь его до­стать.

**ИГРА «ЦВЕТЫ»** (Валева И. В.)

*Возраст с 2 лет.*

*Цель.* Нейтрализация негативных переживаний. *Содержание.* Дети располагаются в группе произ­вольно. Взрослый читает стихотворение, сопровождая его игровыми действиями.

Брошу в землю семена —

Поливать мне их пора.

Из зеленых из росточков

Появляются цветочки.

Наши алые цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

*Взрослый легко касается головы каждого ребенка, дети приседают. Взрослый поглаживает каждого ребенка по голо­ве, дети соединяют ла­дошки над головой. Поглаживает ладошки де­тей.*

*Дети встают.*

Наши алые цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

*Дети разводят ладошки.*

*Дети дуют, покачивают руками над головой.*

**ИГРА «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА»** (Лапухина И. С.)

*Возраст с 2 лет.*

*Цель.* Снятие мышечного напряжения, развитие фан­тазии ребенка.

*Содержание.* Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**ИГРА «ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ»** (Филиппова Ю. В.)

*Возраст 3 лет.*

*Цель.* Расслабление, мышечное раскрепощение де­тей, осознание ими своего тела и формирование свобо­ды движений.

*Содержание.* В игре могут участвовать как пары де­тей, так и пара взрослый—ребенок. Игроки берутся за руки. Одному из них завязывают глаза. Участник, у ко­сого глаза открыты, начинает под музыку совершать танцевальные движения, и увлекает за собой партнера. Участник с завязанными глазами пытается повторить его движения.

*Рекомендации.* Как правило, играя с маленькими деть­ми, взрослый не завязывает им глаза, а просит закрыть их.

**ИГРА «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК» (Агеева А. В.)**

*Возраст с 3 лет.*

*Цель.* Снятие напряжения, переход от чрезмерной активности к спокойному ритму.

*Содержание.* Все играющие стоят или сидят в кругу. Ве­дущий дает инструкцию: представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно (чтобы шарик не лопнул) через приоткрытые губы наду­вайте его, а теперь покажите свои шарики друг другу.

**ИГРА «КОРАБАЬ И ВЕТЕР» (Агеева А. В.)**

*Возраст 3 лет.*

*Цель.* Настрой группы на рабочий лад, особенно если дети очень устали.

*Содержание.* «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте по­можем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно вы­дохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик

**ИГРА «ДУДОЧКА»** (Агеева А. В.)

*Возраст с 3 лет.*

*Цель.* Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

*Содержание.* «Давайте поиграем на дудочке. Неглу­боко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку, затем начните сначала. Продолжайте играть на ваших дудочках. Какой замечатель­ный оркестр!»

**ИГРА-ЭТЮД «ШТАНГА»** (Чистякова М. И.)

*Возраст с 3 лет.*

*Содержание.* «Представьте себе, что поднимаете тяжелую-тяжелую-тяжелую штангу. Молодцы! А теперь можно бросить штангу на пол. Отдохните. И снова за работу!»

**ИГРА-ЭТЮД «СОСУЛЬКА»** (Чистякова М. И.)

*Возраст с3 лет.*

*Содержание.* Дети слушают стихотворение и выпол­няют движения, заранее показанные взрослым.

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

**ИГРА-ЭТЮД «ШАТАЙ-БОЛТАЙ»** (Чистякова М. И.)

*Возраст с 3 лет.*

*Содержание.* Дети слушают стихотворение и выпол­няют движения, заранее показанные взрослым.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклонить корпус тела вниз.

**ИГРА-ЭТЮД «ВИНТ»** (Чистякова М. И.)

*Возраст с3 лет.*

*Содержание.* Дети стоят в исходном положении: пят­ки и носки вместе. Затем поворачивают корпус влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Этюд может сопровождаться музыкой Н. А. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

**ИГРА-ЭТЮД «НАСОС И МЯЧ»** (Чистякова М. И.)

*Возраст с 3 лет.*

*Содержание.* Дети играют в парах. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движе­ние рук (они качают воздух) звуком «с-с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с-с», он вдыхает порцию воздуха, одно­временно выпрямляя ноги в коленях; после второго «с-с» выпрямилось туловище; после третьего у мяча поднимается голова; после четвертого надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос пере­стал накачивать воздух. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со зву­ком «ш-ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Играющие меняются ролями.

**ИГРА «ТАНЦУЮЩИЕ РУКИ»** (Фопель К.)

*Возраст с 3 лет.*

*Цель.* Если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст им прекрасную возможность прояснить свои чув­ства и внутренне расслабиться. Игра должна проводить­ся под музыку.

*Содержание.* «Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по два мелка. Выберите для каждой руки мелок понравив­шегося вам цвета. Теперь лягте, пожалуйста, спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисо­вать по бумаге.

Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось (2 -3 минуты)».

*Рекомендации.* Как показала практика, дети 3 лет охотно выполняют просьбу взрослого, выплескивая свои негативные эмоции на бумагу. Однако желательно использовать индивидуальную форму взаимодействия с ребенком.

**ИГРА «ПОЙМАЙ ЗАЙЧИКА»** (Смирнова Е. О.)

*Возраст с 2 лет.*

*Цель.* Снятие эмоционального напряжения, излиш­ней двигательной активности.

*Содержание.* Взрослый показывает детям солнечный зайчик на стене, обращая внимание на то, как он прыгает, замирает, потом вдруг неожиданно убегает.

Взрослый читает детям стихотворение:

Солнечные зайчики —

Прыг, прыг, скок,

Прыгают, как мячики,

Прыг, прыг, скок...

Затем взрослый предлагает малышам ловить зайчика, иногда давая им возможность догнать световое пятно, которое потом опять убегает.

Если зайчик «устал», ребятам удается его поймать, но иногда он прячется. В этом случае ведущий говорит, что зайчик устал, спрятался в норку, что детям тоже пора отдохнуть, закрыть глазки, поспать понарошку. Когда зайчик отдохнет и вновь появится перед ребятами, дети снова принимаются его ловить. Взрослый при этом говорит: «Проснулся зайчик, смотрите, как танцует, а вот он под стол спрятался... Ой! Он прыгнул на диван... Ловите его, ловите скорее!»

**ИГРА «УЛИТКА»** (Аютова Е. К., Монина Г. Б.)

*Возраст с 3 лет.*

*Цель.* Снятие эмоционального напряжения, агрессии снижение импульсивности детей.

*Содержание.* Взрослый показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняет им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности. Затем взрослый встает во главе строя детей, а дети пристраиваются за ним «паровозиком» — каждый последующий обнимает за талию предыдущего. Взрослый говорит, что теперь они все вместе — большая улитка. По команде воспитателя: «Лягушка» — улитка закру­чивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде: «Лягушка ускакала» — дети, не расцепляя рук, прохаживаются по комнате и хором говорят: «Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет». Игра повторяется до тех пор, пока не перестанет до­ставлять детям удовольствие.

**ИГРА «РЫЧИ, ЛЕВ, РЫЧИ»** (Кряжева Н. Д.)

*Возраст с 2 лет.*

*Цель.* Снижение эмоционального напряжения.

*Содержание.* Ведущий говорит: «Все мы — львы, боль­шая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», все должны очень громко рычать. Отлично! А кто может **рычать** еще громче? Хорошо рычите, львы!».

Ведущий просит детей рычать громко, изображая при этом львиную стойку.

**ИГРА «УХОДИ, ЗДОСТЬ, УХОДИ»** (Кряжева Н. Д.)

*Возраст с 3 лет.*

Цель. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.

*Содержание.* Дети ложатся на ковер по кругу. Между ними — подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы колотить ногами по полу, а руками — по подушкам и громко кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Через три минуты дети по сигналу взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув руки и ноги, и спо­койно лежат, слушая спокойную музыку.

**ИГРА «КТО ГРОМЧЕ, КТО ТИШЕ?»** (Кряжева Н. Д.)

*Возраст с 3 лет.*

*Цель.* Снижение мышечного и эмоционального на­пряжения.

*Содержание.* Взрослый делит детей на две группы и просит каждую из них по очереди зарычать, как рычат тигры, причем рычать надо как можно громче. Когда обе команды по нескольку раз выполнят просьбу, взрослый может попросить их посоревноваться в том, кто тише сидит.

Как правило, дети с удовольствием выполняют обе просьбы. Задача взрослого — чередовать их в зависимо­сти от цели, от характера последующего вида деятель­ности с детьми.

**ИГРА «ПРАЗДНИЧНЫЕ СВЕЧИ»** (Фопель К.)

*Возраст с 2 лет.*

*Цель.* Расслабление мышц лица, регулирование дыха­ния, улучшение настроения.

*Содержание.* Взрослый беседует с малышами о том, как проходит их день рождения, о праздничном торте (пироге) со свечами. Затем он просит детей поднять вы­соко вверх столько пальчиков, сколько им лет (как пра­вило, с этой задачей справляются даже совсем маленькие дети), и говорит: «Представьте, что сегодня — день вашего рождения, а ваши пальчики — праздничные свечи. Задуйте их. Дуйте очень сильно!

Теперь представьте, что у вас в руках — легкая тра­винка. Очень нежно дуйте на нее, так, чтобы она согну­лась вперед...

А теперь положите руки на колени и дайте им пе­редохнуть».

*Рекомендации.* Данная игра предлагается К. Фопелем для взаимодействия с детьми от 3 лет. Практика показала, что дети более младшего возраста охотно включаются в эту игру при условии ее многократного повторения, демонстрации движений, более подробного объяснения до начала игры. Более старшие дети могут, по рекомендации К. Фопеля, мысленно представлять свечи и задувать их, за­крыв при этом глаза. Малыши же учатся просто регулировать свое дыхание в зависимости от объекта воздействия.

Для малышей 2 лет нужно показать картинку с праздничным тортом. Можно изготовить модель торта с вставляющимися сделанными из картона и папиросной бумаги свечами по количеству детей.

**ИГРА «ЧЕРЕПАХИ»** (Фопель К.)

*Возраст с 3 лет.*

*Цель.* Расслабление мышц плеч и затылка.

*Содержание.* Взрослый показывает детям картинку, на которой нарисована черепаха, и спрашивает, что она делает в момент опасности. Как правило, дети отвечают, что черепаха прячет голову и лапы в панцирь до тех пор, пока опасность не минует. Затем взрослый предлагает им поиграть.

Дети ложатся на ковер, а взрослый под спокойную музыку говорит: «Все вы — маленькие черепахи. Вы лежите на травке, под лучами ласкового солнышка. Вам очень хорошо и спокойно. Вдруг вы слышите, что едет грузовик (музыка обрывается)... Поднимите плечи, прижмите руки и ноги к телу, согнув их при этом. Наклоните голову так, чтобы подбородок упирался в грудь (взрос­ший сначала показывает движения сам, потом помогает каждому ребенку освоить его).

Ура! Опасность — позади: грузовик уехал! Теперь опять вам спокойно и легко. Медленно вытягивайте шею, Спускайте плечи. Покрутите головой в разные стороны: правда ли, что все вокруг стало безопасным? » Некоторое время дети лежат в расслабленном состоянии. Взрослый подходит к тем, кому трудно выполнять упражнение, по­глаживает их ручки, ножки.

Через несколько секунд (минут) музыка вновь обрывается, взрослый хлопает в ладоши (звонит в колокольчик) и говорит: «Внимание! Опасность. В небе — самолет...»

Как правило, дети просят повторять это упражнение «сколько раз подряд.

**ИГРА «СТАНЬ КРОШЕЧНЫМ»** (Фопель К.)

*Возpacm с 3 лет.*

*Цель:* Отдых, снижение импульсивности.

*Содержание.* Дети встают на колени. Взрослый про­ст: «Вы должны постараться стать такими маленькими- маленькими, чтобы уместиться в ящике комода. Сначала положите голову на колени. Затем прижмите колени к груди как можно сильнее. Плотно прижмите руки к телу...

Представьте, что вы стали такими крошечными, что можете аккуратно уместиться в ящике со свежим постельным бельем.

Прежде чем начать новую игру, отдохните несколько мгновений».

*Рекомендации.* Данная игра предлагается К. Фопелем для взаимодействия с детьми от 3 лет. Практика показа­ла, что дети более младшего возраста охотно включают­ся в эту игру при условии ее многократного повторения, демонстрации движений, более подробного объяснения до начала игры.

**ИГРА «СОВСЕМ, СОВСЕМ ТИХО»** (Фопель К.)

*Возраст с 3 лет.*

*Цель.* Расслабление.

*Содержание.* Все дети садятся на ковер и кладут руки на колени.

Взрослый говорит: «Посидите, пожалуйста, тихо-тихо. Для вашего тела наступило время, когда оно может отдохнуть от дел, которые вы сегодня уже сделали. Это время, чтобы получить новые силы и всем, всем расслабиться.

Закройте глаза. Расслабьте все части вашего тела, расслабьте все кончики пальцев... (взрослый подходит каждому ребенку и помогает ему).

Расслабьте руки...

Расслабьте спину, живот, ноги...

Пусть все замрет в вашем теле, кроме дыхания.

Это хороший способ навострить ушки и услышать все, что происходит вокруг нас.

А теперь пусть будет совсем, совсем тихо (1 минута)».

*Рекомендации.* Если данное упражнение проводите с детьми до 3 лет, желательно на первых этапах заниматься индивидуально с каждым ребенком.

**ИГРА «ЛАДОШЕЧКА»** (Буренина А.)

*Возраст с 2 лет.*

*Цель:* Снятие эмоционального напряжения, установление теплых доверительных отношений со взрослым.

*Содержание.* На мелодию русской народной песни «Я на горку шла».

Взрослый просит показать свои ладошки, дети протя­гивают их. Взрослый на первый куплет гладит ладошки двумя руками, а на второй куплет протягивает свои ла­дошки детям, и они поглаживают их. Важно попривет­ствовать всех детей.

1. Дай ладошечку, моя крошечка,

Я поглажу тебя по ладошечке.

1. На ладошечку, моя крошечка,

Ты погладь меня по ладошечке.

**ИГРА «ДОБРАЯ И СЕРДИТАЯ КОШЕЧКА»** (Игнатьева Т. П.)

*Возраст с 2,5 лет.*

*Цель.* Расслабление, укрепление мышц позвоночника.

*Содержание.* Ребенок повторяет движения за взрослым.

**Добрая кошечка.** Встать на четвереньки, медленно и плавно поднять голову, улыбнуться и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Удерживаем позу 5 — 6 секунд.

Можно сказать ребенку: «Кошечка увидела хозяина, ей радостно. Давай поприветствуем его, скажем «мяу».

**Сердитая кошечка.** Медленно и плавно опустить: лову, а спину выгнуть вверх. Удерживаем позу 5 —6 се­кунд: «Кошечка увидела собаку и очень рассердилась. Как кошечка сердится, она шипит «ш-ш-ш».

**ИГРА «ТЕПАЫЙ И ХОЛОДНЫЙ ВЕТЕРОК»**

*Возраст с 3 лет.*

*Цель.* Гармонизация дыхания, расслабление.

*Содержание.* Ребенок повторяет движения за взрос­лым. «Представьте себе, что сейчас очень холодно и к нам в комнату залетел холодный ветерок». Глубокий «вдох носом, выдох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з». Съежились, как комочки. «А теперь на нас подул теплый летний ветерок. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у». Расслабились».

**ИГРА «ЕЖИК»**

*Возраст с 2,5 лет.*

*Цель:* Чередование состояний напряжения и рассла­бления.

*Содержание.* Ребенок лежит на спине. Обхватывает руками колени и прижимает согнутые ноги к груди.

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

(Лежа на спине, потягиваемся, руки выпрямлены вверх, за голову).

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.