Игры, в которые могут поиграть родители со своим ребенком

в период адаптации к детскому саду

Поступление в детский сад очень ответственный период в жизни ребенка. Естественная реакция на новизну – это не только физический дискомфорт (напряжение мышц, учащение дыхания), когда ребенок исследует новое пространство, вынужден в нем ориентироваться, но и эмоциональное напряжение, когда преобладают эмоции тревоги, страха, гнева. Ребенок переживает: «Как я без мамы? Не забудут ли меня здесь?». Привыкание дошкольника к детскому саду – процесс непростой, поскольку адаптивные возможности детского организма ограничены. Помочь ребенку в этот период должны близкие ему люди. Чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. В дошкольном возрасте – это, в первую очередь, игра. «Язык» игр понятен и доступен любому ребенку. Он получает возможность выражать свои эмоции, переживания, общаться со сверстниками, знакомиться с нормами и правилами жизни, получает внутреннюю свободу (играть с кем хочу, где хочу, сколько хочу, чем хочу). Порой у взрослых возникает желание поиграть. Но мы либо забыли как это делать, либо стесняемся. Сегодня у нас есть возможность вспомнить детство и поиграть с удовольствием, от души. Затем можно провести эти игры с ребенком.

ИГРА «Полянка настроения»

Для игры вам понадобятся салфетки, цветные ленточки, шнурки.

 Используя салфетку, разноцветные ленточки, шнурочки, бумажные салфетки, лепестки роз, можно создать поляну настроения. Обычно ребенок видит дома следующую картину: мама моет посуду, варит кашу, а папа работает за компьютером или смотрит телевизор. Все взрослые заняты своими делами (это бывает в большинстве случаев, особенно если ребенок может себя занять. Забывая о том, что в этом возрасте преобладает общение со взрослыми). И вдруг на глазах у ребенка и при его участии происходит превращение: вместо скучной серой салфетки появляется «красота». Помимо этого, продевание шнурка сквозь отверстие в салфетке способствует развитию мелкой моторики малыша – его пальчики становятся более ловкими, пробуждается творческое воображение, развивается речь.

ИГРА «Колючий ежик»

 Для игры вам понадобится массажный мяч.

 Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ёжика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами: Дай ладошку, моя крошечка

Я поглажу тебя по ладошечке.

Ходит-бродит вдоль дорожек

Весь в колючках серый ёжик,

Ищет ягодки-грибочки

Для сыночка и для дочки.

 Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим ещё и общеоздоровительный эффект. Как слайды проецируются на экран, так и все части нашего тела имеют проекцию в коре головного мозга. Только эти проекции непропорциональны. Площадь, занимаемая проекционной зоной кисти, гораздо больше той, что отведена для других части тела. Воздействие на кисти рук оказывает, в свою очередь, воздействие на состояния мозга, а соответственно, и на общее состояние организма.

ИГРА «Что нам подскажут пальчики»

Для игры вам понадобятся природные материалы различной фактуры: каштан грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, гладкий камушек.

 Ребенок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. В плетеной коробочке вы найдете природные материалы – шишку, камушек, каштан. 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 ребенок с нетерпением ждет новых переживаний, впечатлений, ощущений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.

ИГРА «Легкое перышко»

Для игры вам понадобятся перышко, ленточка, прозрачная коробочка.

Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. В корзиночке есть два разноцветных пера, соединенные нитью, а в прозрачной коробочке – цветной шнур. Повесим ниточку с перьями на шнур, сделаем глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наши перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает; 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 выполняем следующие упражнения.

Упражнение: «Дышим животиком»

Обычно это упражнение делают лежа. 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 ребенком и зрительно, и тактильно. Положим на животик 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)

Плывет ко мне.

Брюшное дыхание – противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва (основного звена парасимпатической нервной системы). 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 ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

ИГРА «Бабочки на весеннем лугу»

Для игры вам понадобятся цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

 А сейчас мы поиграем в прятки, но не простые – а прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети, ничто не может сравниться с радостью, испытываемой ребенком, когда он обнаруживает любимого родителя, вытянувшегося по струнке за занавеской или в платяном шкафу. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают спрятаться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночество: его в какой-то момент испытывает каждый ребенок, а во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да еще и в тайном, укромном месте. Итак, накинув прозрачный шарф на лицо, ребенок видит все вокруг, но при этом – он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек:

 Мы – бабочки весенние, на листиках сидели (ребенок сидит на корточках),

 Ветер дунул – полетели (встает, бегает по комнате, расставив руки в стороны).

 Мы летели и летели

 И на землю тихо сели (садится на корточки, замирает).

 Ветер снова набежал,

 Высоко он нас поднял (встает, поднимает руки вверх).

 Он вертел нас и кружил

 И на землю опустил (кружится по комнате, ложится на пол и замирает).

 Через некоторое время нужно попросить ребенка потянуться и почувствовать, как «расправляются крылья» во время потягивания.

ИГРА «Храбрые лягушата»

Для игры вам понадобятся бумага в рулоне, корзина.

 Особое значение для развития малыша играют подвижные игры, с момента рождения ребенок стремиться к движению. Он осознают мир ползая, лазая, карабкаясь, бегая. Через подвижные игры он учиться владеть своим телом, его движения становятся красивыми и уверенными. А в момент физического и эмоционального напряжения эти игры помогут «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом. Наверняка малышам понравиться игра-превращение в храбрых лягушат. У нас есть обычные рулоны бумаги. И у каждого лягушонка есть лист, на котором он сидит.

(от рулона каждому участнику отрывается кусок бумаги и кладется на пол.)

 Жили-были в тихом пруду с красивыми кувшинками молодые лягушата. У каждого из них был свой любимый листик, на котором лягушонок сидел, грелся на солнышке и, конечно, разговаривал. «А как лягушата разговаривают? Правильно, ква-ква-ква…» и вот однажды прилетела большая птица, которая искала себе обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими, но они были умными: скомкали свои листочки и стали бросать в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не бояться.

 А если взять лист бумаги, разорвать его на много мелких кусочков и на счет 1-2-3-4-5 подбросить вверх, то получиться веселый салют. Результат салюта собирают в корзинку, приговаривая: «собираем мы листочки быстро-быстро, чисто-чисто». В этой игре в буквальном смысле выплескиваются эмоции. В человеческом организме самой природой заложена возможность саморегуляции: когда на смену реакции напряжения (стрессу) приходит расслабление, покой, отдых. И, конечно, подвижная игра – это источник радости и одно и одно из лучших средств общения взрослого с ребенком.

ИГРА «Наливаем, выливаем, сравниваем».

Для игры вам понадобятся таз с теплой водой, фигурные губки. Пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндера-сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.

 Особой притягательной силой обладает вода. Теплая вода успокаивает и расслабляет. 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 нее 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:

■ взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать в другую;

■ собрать одной рукой, например, бусинки, а другой - камешки;

■ приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около 5 минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растирать полотенцем в течении одной минуты.

ИГРА «Разговор с игрушкой»

Для игры вам понадобятся игрушки «бибабо», перчаточные игрушки.

 Для ребенка в период жизненных изменений важна поддержка взрослого. У каждого малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно. Помочь ребенку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущением комфорта и безопасности. Давайте попробуем надеть на руку перчаточную игрушку на руке у ребенка 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, поделиться 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 помогает малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и физический в том числе). Ведь общаясь с ребенком, мы как бы говорим ему: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».

ИГРА «Рисунки на песке»

Для игры вам понадобятся цветные подносы, манная крупа.

Давайте вспомним одну из самых любимых игр-занятий нашего детства. Когда на улице становилось тепло, детвора собиралась в песочнице: создадим свою маленькую песочницу с белым «песком» (манной крупой), можно насыпать ее горкой или разгладить. По песочку пробежится стадо лошадей, проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучи, на нем появиться рисунок, а какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в игру. Почему дети любят играть в песке? Песок помогает расслабиться: руки зарываются в песок – это приятные тактильные ощущения; песок медленно сыпется – 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.

ИГРА «Дом счастливого ребенка»

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был счастлив, а счастье – это когда рядом мама и папа, у них хорошее настроение, когда есть любимые и интересные игрушки, есть место для всех – «счастливый дом». Давайте попробуем построить «дом счастливого ребенка»: у нас есть полянка, игрушки: мебель, животные куклы, машинки, конструктор. Можно использовать все, что находиться в этой комнате. Удовольствие, с которым вы сегодня играли, важно «не расплескать» и передать его своим детям. Человек так устроен, что привязанности, особенно между детьми и родителями, «питаются» позитивными эмоциями.

Литература: журнал «Старший воспитатель» 2010, №7

