|  |
| --- |
| **Рекомендации для родителей** |
| **«Адаптация детей в ДОУ после карантина»** |
| **Подготовил: педагог-психолог Ильиных И.А.** |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Улыбка»

|  |
| --- |
| **Павловск 2020** |

Вот и подошёл к концу карантин - детские сады вновь открыты и принимают детей. Но за время самоизоляции (а это почти 3-4 месяца!) дети настолько привыкли к самовольному и свободному образу жизни, что родителям опять придётся приучать их к ответственности и дисциплине.

Адаптация к детсаду после длительного перерыва нужна как ясельным крохам, так и ребятам постарше. Первые нуждаются в привыкании к чужой обстановке вне дома, к воспитателям и другим малышам. А вторым прежде всего необходимо напомнить о важности просыпаться и ложиться в определённое время, кушать по графику и заниматься развивающими играми.

Рекомендуется возобновлять посещение детского сада постепенно в 2-3 этапа. Сначала можно приводить ребёнка только на прогулку с одногруппниками, потом оставлять на полдня и далее на целый день. Стоит ориентироваться на отношение самого ребенка к происходящему - возможно, он согласится сразу остаться на все 8-12 часов.

Однако перед тем, как вести детей в садик, следует рассказать им о происходящем: напомнить, почему всё это время он находился дома, а теперь нужно возвращаться в сад. Очень рекомендуется рассказать ему о всех преимуществах этого места: там новые игрушки, интересные занятия, друзья и добрые воспитатели. Вспомните, что ребёнку нравилось - об этом и напомните. Начинать такие беседы следует за неделю до первого посещения. Если ребенок будет сопротивляться или расстроится, то объясните ему, что вам нужно возвращаться на работу.

В первые несколько дней посещения детсада внимательно наблюдайте за поведением ребёнка, его психологическим состоянием. Интересуйтесь о событиях прошедшего дня, уточняйте детали. Спросите о поведении и адаптации ребенка у воспитателя.

Придерживайтесь определенных правил, и стадия адаптации пройдет намного легче и более безболезненно.

Для этого необходимо: **Соблюдать правильный режим дня.** Доказано, что здоровый и продолжительный сон не только влияет на нормальное физическое и психическое развитие ребенка, но и считается определенным фундаментом для продуктивной деятельности ребенка в течение дня. Глубокий и спокойный сон является признаком хорошей адаптации ребенка, а беспокойный сон должен насторожить родителей. Неспокойный сон, плохое самочувствие могут являться признаком тревоги, большого напряжения, дискомфортного состояния ребенка.

**Предоставить ребенку полноценный отдых.**  Активный отдых (особенно на свежем воздухе) лучше всего помогает подготовиться к предстоящему посещению детского сада. Мудрость гласит: «Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает». Бесцельное времяпрепровождение может только еще больше утомить ребенка. Нужно ограничить время просмотра телевизора и игр за компьютером. Ребенок должен гулять на свежем воздухе (дошкольникам рекомендуется ежедневно проводить на воздухе 4 часа).

В первый месяц посещения детского сада, после карантина ребенку необходимо адаптироваться к режиму образовательного учреждения, поэтому в этом месяце не стоит загружать его дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время ребенка надо организовать так, чтобы он не бежал сразу после детского сада на другие занятия. Желательно, для начала сменить садовскую атмосферу на домашнюю, час-полтора отдохнуть (прогулка на свежем воздухе, общение с родными, близкими, легкий перекус) и только после этого можно приступить к дополнительным занятиям. **Создать для ребенка ситуацию успеха.**

В период адаптации **эмоционально поддерживайте ребенка**. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, но не переживай, скоро мы увидимся, а в детском саду очень интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится». Старайтесь опираться на сильные стороны ребенка, обязательно отмечайте даже незначительные его продвижения в период адаптации, сконцентрируйте свое внимание не на знаниях, которые он возможно за лето несколько «растерял», а на приобретённых достижениях. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

Научите ребенка доступным способам **снятия избыточного стресса**. Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация. Помогите ребенку выбрать свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения. Есть и специальные приемы самопомощи в стрессовых ситуациях. Это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, игры для снятия психоэмоционального напряжения, пихогимнастика и др.

**Установить доверительные отношения с ребенком.** Выясняйте, какие отношения складываются у вашего ребенка со сверстниками в группе и воспитателями. Обязательно проговаривайте и проиграйте его затруднения и пытайтесь их разрешить так же в игровой форме. Покажите в игре пути выхода из затруднительной ситуации (это будет являться своего рода для ребенка репетицией его поведения) и время от времени разбирайте с ребенком его правильные и ошибочные шаги. Доверительные отношения с ребенком помогут ему лучше адаптироваться к жизнедеятельности в детском саду и справиться с любыми трудностями.

**Приложение 1**

**Игры на знакомство и сплочение коллектива**

***«Привет фотографии» (для детей с 3 лет)***

*Цель: обучение детей узнавать друг друга по фотографии, создание положительного настроя.*

Дети сидят в кругу. В центре на столе лежат фотографии лицами вниз. Ребенок выходит в центр круга, берет любую фотографию, затем находит человека по фотографии, подходит к нему и здоровается (пожать руку и сказать «Привет»). Ребенок, с которым поздоровались, сначала отвечает на приветствие, а затем выбирает следующую фотографию. Игра продолжается до тех пор, пока не останется ни одной фотографии.

***«Перекличка – путанка» (для детей с 4 лет)***

*Цель: Развитие произвольного внимания, закрепление знакомства.*

Ведущий называет фамилии и имена присутствующих детей, путая при этом, то имя, то фамилию (имя называется правильно, фамилия – нет; фамилия правильна, имя не то). Дети внимательно слушают и откликаются только тогда, когда правильно названы и имя, и фамилия. Кто ошибается, выбывает из игры.

***«Ласковое имя» (для детей с 4 лет)***

*Цель: формирование положительной самооценки и самопринятия, знакомство.*

Один из детей - водящий - встает в центр круга. Дети, передавая друг другу мяч, называют ласковую форму имени водящего. Он последним получает мяч и называет ту ласковую форму своего имени, которая ему понравилась. Упражнение продолжается до тех пор, пока в центре круга не побывает каждый ребенок.

Вариант. Дети, передавая друг другу мяч, называют ласковую форму своего имени. Когда все дети назовут ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

***«Животные» (для детей с 4 лет)***

*Цель: активизация группы, развитие слухового внимания.*

Детям раздаются карточки и изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы. Энергизатор в игровой форме помогает разделить большую группу на несколько подгрупп, вовлекает ребят в активную деятельность.

***«Невербальное приветствие» (для детей с 4 лет)***

*Цель: разогрев группы, преодоления барьеров в общении, снижение эмоционального напряжения.*

Участникам предлагается молча здороваться друг с другом: а) руками с закрытыми глазами, б) коленками, в) спинами, г) мизинцами, д) плечами, е) локтями и т.д. Упражнение можно проводить при достаточной разогретости группы не в начале занятия.

***«Поварята» (для детей с 4 лет)***

*Цель: развитие внимания, групповой сплоченности.*

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Можно раздать картинки. Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо.

***«Рулет» (для детей с 5 лет)***

*Цель: активизация группы, создание групповой сплоченности.*

Дети встают в шеренгу, держась за руки. Ребенок, стоящий первым, начи¬нает поворачиваться вокруг своей оси, увлекая за собой стоящих следом. Таким образом, дети образуют некий «рулет». Обращается внимание детей на то, что в ходе упражнения важно не расцеплять руки. Задание можно усложнить, предложив детям «раскрутить рулет».

***«Фруктовый салат» (для детей с 5 лет)***

Цель: активизация группы, создание групповой сплоченности, усиления концентрации внимания.

Участники сидят в круге. Ведущий просит первых 4-5 человек назвать по одному свои любимые фрукты (например, яблоко, груша, банан, апельсин). Следующие сидящие в круге по очереди, повторяют прозвучавшие названия фруктов. Таким образом, каждый «назван фруктом». Для лучшего запоминания можно раздать карточки с изображениями фруктов. Ведущий встает в центре круга и выкрикивает название фрукта, например апельсин, и все «апельсины» должны поменяться друг с другом местами. Человек в центре также старается занять одно из свободных мест, и другой участник остается без места. Новый ведущий опять называет какой-то фрукт и игра продолжается. Название «фруктовый салат» означает, что все меняются местами.

***«Лицом к лицу» (для детей с 5 лет)***

*Цель: создание положительного эмоционального фона и активизация детей, развитие внимания.*

Каждый находит себе пару. Ведущий называет действия, например «рука к носу», «спина к спине», «голова к колену» и т.д. Участники должны следовать инструкциям в своих парах. Когда ведущий говорит «человек к человеку», каждый должен найти себе другую пару. Упражнение можно применять в середине и в конце занятия.

***«Такси» (для детей с 5 лет***

*Цель: активизация группы, деление группы на подгруппы, закрепление количества.*

Выбирается 1 - 2 участника, которые будут выполнять роль таксистов. Их задача – двигаться по помещению, останавливаясь по команде ведущего. Предложите остальным участникам представить, что они садятся в такси. В такси может поместиться только определенное число участников, например 2, 3 или 4. Когда такси останавливается, участники должны бежать «занимать места в такси».

Это полезное упражнение, если нужно объединить участников в группы с определенным числом членов в случайном порядке.

***«Привет! Как твои дела?» (для детей с 6 лет)***

*Цель: сближение участников, установление дружеских отношений, развитие кооперации, активизация внимания.*

Все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?»

Главное правило: здороваясь с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь здороваться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Игру можно использовать в конце занятия, заменив слова: «Спасибо. С тобой было интересно»

***«Я сегодня вот такой» (для детей с 6 лет)***

*Цель: эмоциональная разрядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.*

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу. В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

***Упражнение «Тарелочки»***

Группе дается несколько тарелочек. Группа должна, не наступая на ковер, переправиться по тарелочкам через него. Условие: на каждой тарелочке должна постоянно находиться хотя бы одна нога, иначе тарелочка отбирается.

***Упражнение «Муравьиная тропа»***

Группа разбивается на две части и встает на длинную доску по обе стороны от середины. Задача — двум подгруппам поменяться местами. Если кто-то наступает на землю или касается земли, упражнение начинается сначала.

***Упражнение «Узелки»***

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного ребенка должны быть сцеплены с руками разных детей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

***Упражнение «Электрическая цепь»***

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя, таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней — встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

***Упражнение «Все на борт»***

Оборудование: любая обозначенная площадка.

Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площади меньшей величины.

***Упражнение «Бревно»***

Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п).

Команда выстраивается на бревне. Начиная с первого ребенка, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке.

***Упражнение «Тролли»***

Оборудование: тролли — небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет.

Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды — переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли.

***Упражнение « Комплименты»***

Играющие стоят в кругу и в произвольном порядке перекидывают друг другу мяч. Бросок должен сопровождаться комплиментом тому, кому кидается мяч.

Чем больше мяч, тем лучше — это заставляет людей раскрыться.

***Упражнение «Делимся по признаку»***

Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку делиться и расходится на две группы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать по какому признаку группа разбита на две части.

***Упражнение «Путанка»***

Все берутся за руки, стоя к кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находиться его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?»,- спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

***Упражнение «Липучки»***

*Цель: Эта веселая и динамичная разминка направлена на повышение сплоченности группы. Участники учатся быстро ориентироваться в ситуации, устанавливать контакт, вступать во взаимодействие. Разминка снимает межличностные барьеры.*

Время: 10 минут. Материалы: Не требуются.

Инструкция: «Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, по двое руками, вы должны остановиться и объединиться с кем-то руками. Давайте попробуем».

Процедура проведения: В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела. В конце игры тренер может разбить группу пополам (на три части и т.д.), предложив объединиться половинкам, и оставить группу в таком составе (но не в таком виде) для следующего упражнения. То есть тренер может использовать данную разминку как весьма необычное средство для разбиения группы для дальнейшей командной работы.

***Упражнение «Групповой коллаж»***

Участники группы склеивают между собой 6 листов ватмана. Используя принесенный природный материал, вырезки из журналов, кусочки ткани и т.д., вся группа делает коллаж-пейзаж на тему «Мы вместе!»

***Игра «Новоселье»***

*Цель: формирование чувства единения с группой.*

Ход игры: Детям предлагается нарисовать свои портреты и «поселить» их в домик, рисунок которого висит на доске. Затем дети все вместе раскрашивают дом красками.

***Игра «Мешочек»***

Группа встает кругом и, взяв друг друга под руки и протянув руки вперед, перебрасывает по кругу мешочек с горохом. Главное его не уронить т.к. в этом случае игра начинается сначала. Затем мешочек кидают через одного, потом через двоих.

***Упражнение «Кого не хватает?»***

Ведущий. Замечаете ли вы, когда в группе нет кого-то из детей? Я хочу сыграть с вами в такую игру: один из вас будет прятаться, а остальные – отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех закрыть глаза и, пока никто этого не видит, тихо прикоснусь к плечу одного из вас. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза, тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того как он спрячется, я попрошу всех открыть глаза и угадать, кого не хватает. А теперь закройте глаза...

***Упражнение «Слепой – Поводырь»***

*Цель: Развитие сплоченности, невербальных способов общения.*

Проведение: Группа делится на две команды – «поводырей» и «слепых». Задача «слепого» – закрыть глаза и найти в группе «поводыря». Для этого необходимо двигаться по помещению с закрытыми глазами в полной тишине. Первый, с кем столкнется «слепой», и станет его «поводырем». Главное – невербальное взаимодействие. Отметим, что выбор может быть сознательным, если все участники разделяются на пары по обоюдному желанию. Однако для сравнения ощущений полезно повторить упражнение со случайно найденными «поводырями».

После смены ролей и повторения упражнения в различных вариантах участники сначала в парах, а затем в группе обсуждают происходившее.

**Приложение 2**

**Игры на снятие психоэмоционального напряжения у детей**

***Игра «Спонтанное рисование»***

*Цель: развитие фантазии, отреагирование негативных переживаний, снятие эмоционального напряжения.*

Необходимые приспособления: листы бумаги разной формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, ножницы, краски, карандаши, разнообразные материалы для аппликации.

Описание игры: в помещении включается приглушенный свет, приятная негромкая музыка. В течение 10-15 минут ребенок может рисовать все, что ему захочется, украшать рисунок аппликацией.

Комментарий: спонтанное рисование снимает психологическое напряжение, актуализирует чувство меры - ребенок останавливается, когда понимает, что экспериментировать больше не стоит. Чувства отражаются на бумаге.

Задача взрослого - дать ребенку полную свободу, разрешить действовать по полю листа так, как ему хочется.

***Игра «Клубочек».***

*Цель: концентрация внимания, снятие эмоционального напряжения.*

Описание игры: Ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для детей привычной, они сами обязательно будут просить взрослого дать им «волшебные нитки» всякий раз, как почувствуют: огорчение, усталость или «возбуждение».

***Игра с песком (крупой) «Археология».***

*Цель: развитие мышечного контроля, успокоение, снятие возбуждения у ребенка.*

Описание игры: Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

Комментарий: Песок можно заменить крупой.

***Игра «Ласковые лапки»***

*Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.*

Описание игры: Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Комментарий: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

***Игра «Ловим комаров» (Лютова Е. К., Монина Г. Б.)***

*Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность ребенку подвигаться в свободном ритме и темпе.*

Описание игры: Скажите ребенку: “Давай представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в дом налетело много комаров и сейчас мы будем их ловить. Вот так! Взрослый в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме.

***Упражнение «Спящий котенок"***

*Цель: снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.*

Описание: Представь себе, что ты веселый, озорной котенок. Котенок ходит, выгибает спинку, машет хвостиком. Но вот он устал, начал зевать, ложится на коврик и засыпает. У котенка равномерно поднимается и опускается животик, он спокойно дышит (повторить 2-3 раза).

**Игры на основе нервно-мышечной релаксации**

***Упражнение «Поймай бабочку»***

*Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.*

Выполнение: ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно.

Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

***Упражнение «Мороженое»***

*Цель: снятие психоэмоционального напряжения*.

Детям предлагается поиграть в «мороженое». Вы – мороженое, вас только что достали из холодильника, оно твердое как камень, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими.

***Упражнение «Холодно - жарко»***

*Цель: снять психоэмоциональное напряжение.*

Выполнение: Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замерзли, обхватите себя ручками, головку прижали к ручкам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер….

***Упражнение «Сорока-ворона»***

*Цель: снять эмоциональное напряжение.*

Выполнение: Дети сидят в парах на стульях, проговаривая слова-потешки, по-очереди массируют друг другу пальчики правой рук, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг другу ладошки.

Сорока – ворона кашу варила,

Сорока – ворона деток кормила,

Этому дала, и этому дала

И этому дала, и этому дала

А самому маленькому –

Из большой миски

Да большой ложкой

Всех накормила.

**Игры, направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.**

***Игра «Воробьиные драки»***

*Цель: снятие физической агрессии.*

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого

***Игра «Минута шалости»*** *Цель: психологическая разгрузка.*

Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

***Игра* «Злые добрые кошки»**

*Цель: снятие общей агрессии.*

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее…», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается. Игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

***Игра* «Жужа»**

*Цель: снятие общей коллективной агрессии.*

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить Жужжу, кривляясь перед ней6

Жужжа, жужжа, выходи,

Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).

***Игра «Обзывалки»*** *Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.*

Дети передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например «А ты морковка». В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты моя радость!»

***Игра «Рисуем стихотворение»*** *Цель: снятие агрессивности, развитие выразительных движений.*

Педагог предлагает детям инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.

*Есть во дворе у нас мальчик Иван.*

*Он – ужасный хулиган!*

*Дразнит кошек и собак,*

*Не уймется он никак.*

*Ваня дерется со всеми подряд,*

*Встрече с ним никто не рад,*

*Скоро останется Ваня один,*

*Мы с ним дружить совсем не хотим!*

***Игра* «Тучки»**

*Цель: снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.*

Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

***Хороводная игра «Зайка»***

*Цель: снятие мышечного напряжения.*

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

***Игра «Рисуем на ладошках»***

*Цель: снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.*

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

***Игра «Лягушки»***

*Цель: на расслабление мышц лица.*

Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – перестану!

Губы не напряжены

И расслаблены...

***Игра «Ласковый мелок»***

*Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.*

Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

***Игра* *«Мыльные пузыри»***

*Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.*

Описание игры: Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

***Игра* *«Ласковый ветерок»***

*Цель: снятие напряжения в области мышц лица.*

Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».