

Игры с водой



«Акваметод» - эффективный способ снижения адаптационного стресса у детей

Вода – основа всего живого на Земле. Она является главной составляющей оболочкой земного шара- океанов, морей, рек, озёр. Она относится к числу важнейших «геологических деталей» и, что особенно важно, является неперенным элементом всех организмов растительного и животного мира. Невозможно переоценить физиологическое и гигиеническое значение воды. Её роль в нормальном течении сложнейших физиологических процессов в человеческом организме, в создании людям наиболее благоприятных условий жизни. Во многих религиях мира вода считается священной. Особое значение предаётся воде в христианстве: водой очищают, водой крестят, водой лечат, водой защищают от нечисти, злого, скверного. Наш профессиональный и жизненный опыт подсказывает, что вода благотворнейшим образом влияет на детский организм и в частности на его психику. Игры с водой давно вошли в практику детских садов. Но в период адаптации, когда малыши предельно напряжены, они приобретают особую важность. И не надо бояться, что ребенок намочит одежду, это можно предусмотреть, в конце концов, переоденьте его. Дайте малышу пластмассовые бутылочки с водой, баночки и пусть он переливает воду. Это очень успокаивает. Для игр с водой можно организовать такой уголок прямо в группе, рядом с природным уголком. Ведь таким образом сама Природа становится нашим помощником. С помощью родителей мы приобрели игрушки – забавы для игр с водой, полезные предметы для проведения игр и опытов. Вода как что - то живое, завораживает малышей, помогает увлечь и успокоить. Она принимает на себя целый поток отрицательной энергии, очищает и увлажняет воздух в группе. Каждый ребенок по-своему переносит трудности, связанные с поступлением в дошкольное учреждение. Чем младше ребенок, тем труднее он привыкает к новой обстановке. Многие зависят от особенностей его нервной системы. Малыши не владеют еще речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. Не выраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и в конце концов прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, потому что никаких внешних причин для того проявления эмоций нет. Ребенок капризничает, временно нарушается сон, пропадает аппетит, – все это проходит через две-три недели, а порой затягивается и месяцами, но каждый воспитатель стремится сократить сроки адаптации до минимума. Для этого необходимо создать эмоционально благоприятную атмосферу в группе, в которой бы ребёнок чувствовал себя комфортно и защищено, где мог бы проявлять творческую активность. Строя свою работу с детьми раннего возраста, педагоги используют различные методы и приемы, согласно специально разработанному перспективному плану на время адаптации. Хотим предложить для применения в этот период и метод «акваметода».

Игры и упражнения акваметода

Цель игры: Создание радостного настроения, снятие психоэмоционального и физического напряжения, разнообразие детских игр, что способствует заинтересованности жизнью в ДОУ.

«Веселые кораблики»- дети запускают в воду (минибассейн) разные предметы- лодочки, щепочки, кораблики; наблюдают за ними, делают «волны», «ветер», отправляют в плавание мелкие игрушки.

«Нырки»- дети погружают в таз или ванночку мелкие мячи, резиновые надувные игрушки, шарики от пинг-понга, разжимают пальцы - и игрушки выпрыгивают из воды.

«Ловкие пальчики»- дети мочат в воде поролоновые губки разного цвета и формы и отжимают их, переливают воду из одной ёмкости в другую.

«Бульбочки»- дети булькают воздухом из резиновых игрушек и наблюдают за пузырьками воздуха, булькают разными бутылочками, погружая их в воду и наполняя водой, наблюдают, в каких случаях получается больше «бульбочек».

«Тонет - не тонет»- дети экспериментируют с различными предметами. Бросая их в воду, отмечают, что плавает, а что тонет.

«Морские сокровища»- дети достают со дна ёмкости («моря») «сокровища»- камешки, ракушки, крупные блестящие пуговицы и разные необычные мелкие предметы. Усложнение – достать с помощью совочка, ложечки, ситечка.

«Веселые зверушки» - игры с механическими водными игрушками, наблюдение за траекторией движения.

Игра «достань ракушку» («Достань камешек»)

Цель: развитие внимания, координация движений.

Содержание: на дно ёмкости с водой взрослый выкладывает несколько камешков, ракушек. Затем предлагает ребенку достать «клад». Для этого он выбирает очень красивый камень или ракушку, разглядывает их вместе с малышом. Затем камешек или ракушка опускается на дно (глубина не больше 15-20 см), и ребенок должен попытаться достать его, отыскав нужный предмет среди других камней и ракушек. Водный слой обычно затрудняет процесс доставания, поэтому взрослый может помочь малышу. Такое занятие можно рекомендовать родителям для игр с ребенком на берегу реки, моря.

Игра «поймай льдинку»

Цель: развитие координации движений, знакомство со свойствами воды.

Содержание: воспитатель опускает в ёмкость с водой 5-10 небольших льдинок и говорит ребенку: «Смотри, смотри, что происходит. Льдинки были большими, а становятся маленькими. Давай их спасать!»

Малыш сачком или черпаком достает из воды льдинки покрупнее и складывает их в отдельную посуду. После того как все льдинки будут извлечены, воспитатель спрашивает: «Куда делись остальные льдинки? Что с ними стало? - Они растаяли, превратились в воду».

Игра «Тёплый – холодный»

Цель: закрепление понятий «тёплый», «холодный».

Материал: игрушки двух видов, по 2-3 штуки каждого, желательно резиновые или пластмассовые (например: утята и рыбки, пингвины и крокодилы, кораблики и дельфины, небольшие мячики – красные и синие, красные и жёлтые, зелёные и белые и т. п.).

Содержание: воспитатель наполняет одну ёмкость тёплой водой, другую – холодной. Говорит ребёнку: «Утята любят купаться в холодной воде, а рыбки - в тёплой. Давай их

«покупаем». Малыш опускает утят в емкость с прохладной водой, а рыбок – в емкость с тёплой водой.

Игра «Что как плавает»

Цель: знакомство детей со свойствами различных материалов.

Материал: для игры – экспериментирования нужен набор предметов из разных материалов (пластмассовый кораблик, резиновая уточка, металлическая ложка, камешек, бумажная лодочка, скорлупка грецкого ореха, лоскуток ткани, деревянная палочка и т.д.).

Содержание: воспитатель предлагает ребёнку опустить все предметы в воду: « Какой красивый кораблик! Готов отправиться в плавание. Опустить его в воду, пусть плывёт. Как много у нас других предметов! Они тоже хотят плавать. Давай их отправим в плавание». Во время игры взрослый обязательно просит малыша назвать предметы и помогает комментировать действия.

Игра «капитаны»

Цель: активизация мышц губ, формирование умения чередовать длительный, плавный и сильный выдох.

Содержание: воспитатель наполняет емкость водой, пускает в неё бумажный кораблик. Ребенок садится на стульчик рядом. Взрослый предлагает малышу прокатиться на кораблике от одного берега к другому. Показывает, что берега обозначены полосами разного цвета. Объясняет, что, для того чтобы кораблик двигался, нужно дуть на него. Можно дуть, просто вытягивая губы трубочкой, но, не надувая щеки. Показывает, как это можно сделать. Обращает внимание ребенка на звук, который при этом получается: «Ф». Малыш повторяет.

«Но вот налетел ветер, он дует не ровно. Вот так!» - взрослый дует на кораблик отрывисто, неровно: «П - П - П». Обращает внимание малыша на то, какой звук слышится теперь – «П». Предлагает подуть так же и пригнать кораблик к другому берегу. Игра повторяется несколько раз. Воспитатель следит за тем, чтобы ребенок не надувал щеки, не дул очень сильно.

Во время игр педагог обязательно должен похвалить малыша за правильное выполнение задания, поддержать или помочь, ни в коем случае не укорять ребенка за то, что он пролил воду, рассыпал песок, намочил одежду. Игры с песком и водой должны приносить детям радость.



«Песочная игра» - эффективный способ снижения адаптационного стресса у детей

Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице. Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает большой воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения. Отмечается, что игры с песком более устойчивы и целенаправленны, чем другие виды игр. Именно по этому естественно использовать песок, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия.

Во-первых, существенно усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно. Во-вторых, в песочнице мощно развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта». В-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика. Формирование из песка можно считать началом конструирования. В-четвертых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка. В-пятых, песок, как и вода, является прекрасным психо-профилактическим средством. Способен «заземлять» отрицательную энергию, стабилизировать эмоциональное состояние, что особенно актуально в работе с «особыми» детьми.

Идея «терапии песком» была предложена еще швейцарским психологом и философом Карл Густав Юнгом, основателем аналитической терапии. Наблюдая за играми детей, мы видим, как положительно влияет песок на их эмоциональное самочувствие, являясь прекрасным средством для развития и самореализации ребенка. Песок можно пересыпать из ладони в ладонь, из совка в формочку, в него можно закапывать различные предметы и откапывать их, строить горки, дорожки и т.д. а потом разрушать и снова строить. Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательнее иметь уголок песка и воды в помещении.

Все игры с песком условно можно разделить по трем направлениям:

- *обучающие* (облегчают процесс обучения);
- *познавательные* (с их помощью познается многогранность нашего мира);
- *проективные* (через них осуществляется психологическая диагностика, коррекция и развитие ребенка).

На этапе адаптации мы используем *обучающие* игры, направленные на развитие тактильной – кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук. Эти несложные упражнения способствуют стабилизации эмоционального состояния, что в высшей степени важно в первые дни пребывания ребенка в ДОО. Ценность этих упражнений в том, что наряду с развитием тактильно – кинестетической чувствительности и мелкой моторики мы учим ребёнка говорить о своих ощущениях, развиваем речь, произвольное внимание и память. Происходит формирование таких черт личности, как инициативность, самостоятельность, умение решать «проблемы» в игре.

Роль адаптационных игр и занятий в песке. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком и водой. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка и воды, ребенок освобождается от напряжения. В

период адаптации главным является их успокаивающее, умиротворяющее и расслабляющее действие. Игра в песок, особенно для малышей является, пожалуй, самым доступным и естественным способом самотерапии. Воспитатели младших групп могут использовать игры с песком в качестве психопрофилактического средства в период адаптации детей к жизни в детском саду. Взрослый через игру с ребенком в песочнице может ненавязчиво сообщить ему нормы и правила поведения в группе. Воспитатель естественным путем может осуществить психолого-педагогическую коррекцию поведения ребенка и обучить его социально приемлемым способам нервной разрядки. В свою очередь, для малыша, еще слабо владеющего речью, песочница становится своеобразным театром одного актера, сценой для его внутреннего Я. Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, а также решаются следующие задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков, т.е. умение правильно общаться. Песочница прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. Если ребенок еще плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в играх с песком все становится возможным. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком. Для ребенка роль воспитателя становится понятной, предсказуемой и значимой, что укрепляет его базисное доверие к миру. Педагоги получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент.
2. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения как ребенка, так и воспитателя, тоже испытывающего в этот период нервные перегрузки. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации.
3. В песочнице, взаимодействуя с взрослым и сверстниками, ребенок более осмысленно и быстро осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.
4. В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию расставания с родителями, встречу с неизвестным, осваивает позитивные способы поведения.
5. Воспитатель становится для ребенка проводником в освоении умений, навыков и знаний об окружающем мире и самом себе в этом мире. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

Что нужно для игры в песок.

Что нужно для игры в песок?

А нужно, в сущности, так мало:

Любовь, желанье, доброта,

Чтоб вера в детство не пропала.

Простейший ящик из стола

Покрасим голубою краской,

Горсть золотистого песка

Туда вольётся дивной сказкой

Игрушек маленький набор

Возьмём в игру... Подобно Богу,

Мы создадим свой Мир чудес,

Пройдя Познания дорогу.

(Т. Грабенко)

Условия работы с детьми

1. Согласие и желание ребенка.
2. Специальная подготовка воспитателя, его творческий подход к проведению занятий.
3. У детей не должно быть аллергии на пыль от сухого песка, кожных заболеваний и порезов на руках.

Оборудование «педагогической песочницы»

1. Для игр с песком прежде всего необходима «песочница» -это водонепроницаемый деревянный ящик или пластиковый таз любой формы, но для коррекционных занятий предпочтение отдаётся квадратной или круглой: эта форма на подсознательном уровне улучшает процессы интеграции личности, дно и борта которых должны быть голубого/синего цвета (дно символизирует воду, а борта — небо). Высота бортов не менее 10 см. Размеры большой песочницы для подгрупповых занятий — 90х70 см, песок в ней можно разделить на две части: сухой и мокрый. Для индивидуальных занятий можно использовать несколько пластиковых прямоугольных тазов. Желательно, чтобы у песочниц были съёмные крышки, она должна располагаться так, чтобы легко было проводить уборку и чтобы дети могли подходить к ней со всех четырёх сторон.

2. Песок должен быть желтого или светло-коричневого цвета, сертифицированный (такой песок привозят в детские сады в песочницы), песчинки должны быть среднего размера. Песком заполняется 1/3 ящика. Перед использованием песок должен быть просеян, промыт и обеззаражен — его нужно прокалить в духовке или прокварцевать. Кварцевать песок необходимо не реже одного раза в неделю с обязательным указанием последней даты кварцевания на бирке (на внешней стенке песочницы). Мокрый песок по окончании занятия необходимо подсушить, поверхность сухого песка выровнять и сбрызнуть водой. Песочница является привлекательной средой для осуществления сказко - терапевтического подхода, поэтому мы собрали набор мелких предметов.

Набор игрового материала (хранится в пластиковых контейнерах с отверстиями):

- лопатки, широкие кисточки, сита, воронки;
- разнообразные пластиковые формочки разной величины — геометрические; изображающие животных, транспорт, людей; формочки для теста;
- миниатюрные игрушки (высотой 5–10 см), изображающие людей разного пола и возраста; различных животных и растения; транспорт и пр. (игрушки из «киндер-сюрпризов» для занятий в младших группах не использовать);
- набор игрушечной посуды
- различные здания и постройки;
- бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы, одноразовые соломки для коктейля.
- человеческие персонажи и сказочные герои, животные, растения, машины, геометрические фигуры – словом, все, что встречается в окружающем мире.

Общие рекомендации по подготовке и проведению адапционных игр-занятий:

1. Игры в песочнице проводятся с подгруппой детей, особое внимание при этом взрослый уделяет вновь прибывшему ребенку. Желательно, чтобы в данной подгруппе были дети, уже адаптированные к жизни в детском саду, так как много игр новичок будет выполнять по подражанию или из любопытства.

2. При проведении первых адапционных игр-занятий не обязательно придерживаться жесткой структуры занятия, возможно продление по времени игры в песке, если это хорошо стабилизирует психофизическое состояние ребенка.

3. Взрослый должен внимательно следить за реакцией ребенка при работе с песком. В случае появления негативного отношения или усталости занятие ненавязчиво завершается.

4. Взрослый вначале показывает способы действия, а затем ребенок «рука в руке» или самостоятельно повторяет их. Не стоит настаивать на четком выполнении инструкции, взрослый должен на первых порах подстраиваться под ребенка.

5. Для начала и окончания игр-занятий вырабатывается особый ритуал приветствия и прощания (это может быть определенная музыка или звук, песочные часы и пр.)

На первых двух-трех занятиях ребенку не показывают весь набор игрушек, он должен освоить достаточно широкий спектр простых манипуляций с песком с помощью рук, лопатки, кисточки.

Желательно, чтобы ребенок принес из дома одну из своих любимых игрушек (высотой не более 10–15 см, она должна хорошо обрабатываться), но ребенок может и выбрать игрушку из предложенных взрослым. Она становится посредником для ребенка в играх с песком.

Условия организации игр-занятий с песком

1. У детей не должно быть порезов на руках, кожных заболеваний.
2. Дети для работы должны иметь клеенчатые передники.
3. Вода, которой увлажняется песок, должна быть теплой. С каждым занятием температуру воды можно постепенно снижать (таким образом происходит дополнительное закаливание детей).
4. Рядом с песочницей должен находиться источник чистой воды и салфетки.

Правила поведения в песочнице

- Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.
- Нельзя бросать песок в других или брать его в рот.
- После игры надо помочь Песочной фее убрать все игрушки на свои места.
- После игры в песке надо помыть ручки.

Перечень совместных игр и упражнений с песком

Игра «Найди шарик»

Цель: знакомство с качествами предметов – размером, формой.

Содержание: воспитатель закапывает в песок небольшой шарик и просит ребёнка найти его. Сначала можно закапывать шарик на глазах у малыша, потом так, чтобы он не мог видеть действия взрослого.

Постепенно усложняя задачу, воспитатель закапывает два предмета, например шарик и кубик, а затем просит найти кубик. Можно закапывать предметы одной формы, но разной величины.

Игра «Печём печенье»

Цель: знакомство со свойствами песка, развитие моторики и координации движений.

Содержание: в одной емкости находится сухой песок, в другой – влажный. Воспитатель показывает малышу красивые формочки разного фасона и предлагает испечь печенье. Ребёнок пробует выполнить действия как с сухим песком, так и с влажным. Постепенно в результате игр с сухим и влажным песком, он понимает, что из сухого песка ничего нельзя построить, а из влажного и мокрого – можно. При необходимости воспитатель оказывает помощь малышу или руководит его действиями словесно. Отпечатки наших рук.

Поверхность песка ровная; песок влажный. Ребёнок вместе с воспитателем по очереди делают отпечатки кистей рук – то внутренней, то внешней стороной. Необходимо слегка вдавить руку в песок, прислушаться к своим ощущениям. (Песок прохладный, тёплый, сухой, мокрый; когда двигаем руками по песку, ощущаем маленькие песчинки...). Пройтись поочередно каждым пальчиком правой и левой руки (потом двумя руками одновременно). Отпечатки кулачков, костяшек пальцев (найти сходство со знакомым предметом – цветком, солнышко, ёжик).

Скользить ладонями по поверхности песка (зигзагообразные и круговые движения – как машина едет, ползает змея, карусель); то же, поставив ладонь ребром. «Поиграть»

пальцами по поверхности песка, как на пианино (движения мягкие «вверх – вниз» - движется вся кисть). Оставлять следы одновременно двумя пальцами, пятью пальцами (вместе пофантазировать: чьи это следы?)

Ценность этих упражнений в том, что наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторике мы учим ребенка, говорить о своих ощущениях, развиваем речь, произвольное внимание и память. Происходит формирование таких черт личности, как инициативность, самостоятельность, умение решать «проблемы» в игре.



Игры и упражнения для детей раннего возраста в адаптационный период

Игры, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем

1. Давай познакомимся!

Дети с воспитателем становятся в круг. Ведущий держит в руках мяч (лучше надувной, так как он легкий и яркий, красочный, что, безусловно, привлекает малышей). Ребенок ловит мяч, называет свое имя и бросает мяч следующему участнику игры и т. д.

2. Раздувайся, пузырь!

Воспитатель предлагает всем детям сесть на стулья, расположенные полукругом, и спрашивает одного из них: «Как тебя зовут? Скажи громко, чтобы все слышали!» Ребенок называет свое имя. Взрослый ласково повторяет его, берет ребенка за руку, подходит вместе с ним к следующему ребенку и спрашивает, как его зовут. Повторяя имя ребенка ласково, но громко, предлагает и ему присоединиться и дать руку. Так по очереди за руки берутся все дети. Сначала лучше подходить к тем воспитанникам, которые выражают желание включиться в игру, а скованных, заторможенных детей целесообразнее приглашать последними. Если кто-нибудь все же отказывается играть, не стоит настаивать на этом. Постепенно, наблюдая за игрой, они захотят быть в коллективе.

Дети образуют длинную цепочку. Воспитатель берет за руку ребенка, стоящего последним, и замыкает круг. «Посмотрите, как нас много! Какой большой круг получился, как пузырь! - говорит взрослый. - А теперь давайте сделаем маленький кружок».

Вместе с воспитателем дети становятся тесным кружком и начинают «раздувать пузырь»: наклонив головы вниз, дуют в кулачки, как в дудочку. При этом они выпрямляются и набирают воздух, а затем снова наклоняются, выдувают воздух и произносят звук «ф-ф-ф-ф-ф». Эти действия повторяют два-три раза. При каждом раздувании все делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Затем все берутся за руки и постепенно расширяют круг, двигаясь и произнося следующие слова:

Раздувайся, пузырь,
Оставайся такой,
Раздувайся большой,
Да не лопайся!!!

Получается большой растянутый круг. Воспитатель входит в него, дотягивается до каждой пары соединенных рук, затем неожиданно останавливается и говорит: «Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, произносят слово «Хлоп!» и сбегаются к центру. После этого игра повторяется. Закончить ее можно так: когда «пузырь лопнет», воспитатель говорит: «Полетели маленькие пузырьки, полетели, полетели, полетели...» Дети разбегаются в разные стороны.

3. Лови-лови!

К палочке длиной 0,5 или 0,75 м на шнурке прикрепляется легкий и удобный для хватания предмет - мягкий поролоновый мячик, лоскуток, мешочек и т. д. Перед началом игры воспитатель показывает эту палочку. Опуская и поднимая ее, он предлагает детям встать в кружок, а сам же становится в центр. «Лови-лови!» - говорит воспитатель и приближает подвешенный к палке мячик то к одному, то к другому ребенку. Когда тот пытается поймать мячик, палка чуть приподнимается и ребенок подпрыгивает, чтобы схватить его. Поворачиваясь в разные стороны, воспитатель старается вовлечь в эту

забаву всех детей. Допустимо, чтобы предмет одновременно ловили несколько ребят. Поиграв немного таким образом, можно слегка изменить правила. Так, дети по очереди ловят мячик, пробегая друг за другом мимо палки. Тот, кто достигнет цели, становится позади воспитателя, обхватив его руками. Постепенно образуется цепочка детей, успешно справившихся с заданием. Делая несколько шагов по комнате, цепочка по сигналу «беги на место!» рассыпается. Дети садятся на свои места, потом снова выстраиваются друг за другом, и можно начинать игру сначала.

4. Чей голосок?

Дети садятся полукругом, ведущий - спиной к играющим. Кто-нибудь из детей окликает по имени ведущего, который, не оборачиваясь, должен назвать того, чей голос он услышал. Сначала дети окликают ведущего своим обычным голосом; со временем, когда они хорошо узнают друг друга, можно специально изменять интонацию, высоту голоса.

5. Расскажи стихи руками.

В эту игру можно играть бесконечно: ведь стихов, которые можно «проиграть», «рассказать руками» (почему только руками? Всем телом!), - великое множество. Эта игра позволяет детям раскрепоститься, почувствовать себя уверенными, способствует налаживанию отношений с воспитателем, основанных на доверии.

Воспитатель читает стихотворение, затем, читая его еще раз, выполняет определенные движения, потом еще раз читает стихотворение и показывает его вместе с детьми. Когда они поймут принцип игры, то сами начнут выдумывать движения - это необходимо поощрять.

ЗАЙКА

Зайка-зайка,	(Дети прыгают, поджав руки, имитируя зайку.)
Маленький зайка,	(Садятся на корточки, показывают рукой вершок от пола.)
Длинные ушки,	(Дети приставляют ладошки к голове - «ушки».)
Быстрые ножки.	(Побежали.)
Зайка-зайка,	(Движения повторяются.)
Маленький зайка,	(Дети обхватывают себя руками, изображая страх.)
Деток боишься,	
Зайка-трусика.	(Дрожат.)

МИШКА

Мишка, мишка косолапый,	(Приподнять плечи, руки округлить,
Мишка по лесу идет,	(носки ног внутрь, идти переваливаясь.)
Мишка хочет сладких ягод,	(Погладить себя по животу, облизнуться.)
Да никак их не найдет.	(Оглянуться по сторонам, пожать плечами.)
Вдруг увидел много ягод	(Показать указательным пальцем, на лице - восторг.)
И тихонько зарычал.	(Двумя руками «собирать» ягоды в рот.)
Подошли к мишутке детки,	(Помаршировать.)
Мишка громко зарыдал.	(Кулачками потереть глаза, изобразить плач.)

Игры, направленные на освоение окружающей среды и знакомство с персоналом детского сада и другими воспитанниками

Начинать надо, с группы. Показав детям все уголки группы, рассказав об их назначении, правилах поведения в различных помещениях группы, можно и поиграть.

1. Найди игрушку.

Ведущий (сначала воспитатель, потом кто-то из детей) прячет небольшую игрушку в группе, в одном из ее помещений, и предлагает остальным найти ее. Сначала говорится:

«Игрушка лежит на подоконнике в раздевалке»; затем: «Игрушка лежит в спальном комнате, под подушкой на Надиной кровати».

После того как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала (собиралась на прогулку, спала и т. д.). Можно загадывать местоположение игрушки через функцию помещения («там моют посуду»), через действия («лежит тихо, закрыв глаза») и т. д. Затем можно переходить к более тесному знакомству с детским садом и его персоналом. Начинать лучше с экскурсии по саду (целесообразней организовывать тематические экскурсии на кухню, в медицинский кабинет, в кабинет заведующей и т. д. и знакомиться с людьми, работающими там).

2. Чьи вещи?

Цель игры - закрепить знание имен работников детского сада. Для этого необходимо заготовить атрибуты различных профессий (градусник - медсестра, половник - повар, стиральный порошок - прачка, гармошка - музыкальный работник и т. д.). Воспитатель говорит, что к ним в группу приходили разные люди и каждый из них забыл одну из своих вещей. Просит детей помочь разобраться, кому какая вещь принадлежит. Дети должны назвать не только профессию, но и имя хозяина вещи, например: «Этот градусник оставила Вера Александровна, наша медсестра». Когда все вещи будут «опознаны», можно раздать их детям, которые должны сыграть роли: медсестра измерит детям температуру, прачка стирает кукольную одежду, повар сварит и угостит всех вкусной кашей и т. д.

3. Как пройти?

Цель игры - помочь детям ориентироваться в детском саду, правильно находить то или иное помещение. Как и в предыдущей игре, вариантов может быть множество - это зависит от количества специальных помещений (кабинет логопеда, хореографический зал, изостудия, физиокабинет, кабинет психолога и т. д.) и, конечно, от вашей фантазии. *(Ниже приводится примерная схема игры).*

Воспитатель: у зайчика Степашки заболели уши. Что ему делать? (Пойти к врачу.) Но Степашка не знает, где находится медицинский кабинет. Надо ему помочь. Сначала дети должны описать путь до кабинета, например: спуститься на первый этаж, свернуть налево, пройти по коридору, первая дверь налево - медицинский кабинет (если дети еще не знакомы с понятиями «налево», «направо», можно ориентироваться на какие-либо предметные признаки: после нарисованного на стене волка повернуть, на двери медицинского кабинета нарисован красный крест и пр.). После этого двум-трем детям предлагается «проводить» Степашку к врачу. Вылеченный Степашка (забинтованные уши) благодарит детей за помощь и передает от врача пожелание не болеть и витамины для всех детей.

Знакомство и дружба с детьми подготовленной к школе группы

Как уже говорилось, для трехлетних малышей все в саду ново и незнакомо. Особенно много незнакомых детей они встречают в коридорах детского сада, на прогулке. Их внимание привлекают дети подготовительной к школе группы. Более того, исследования психологов (Проблемы дошкольной игры: психолого-педагогический аспект / под ред. Н. Н. Поддьякова, Н. Я. Михайленко. - М.: Просвещение, 1987) показывают: обучение игре, ее развитие происходят, как; правило, не через взрослого, а через старших дошкольников. Старшие дети не только помогут воспитателю одеть малышей на прогулку, подготовить раздаточный материал к занятию, но и научат их разным играм, позаботятся о них на прогулке. Все начинается с того, что в гости к малышам приходят старшие дети, знакомятся с ними, обучают их новой увлекательной игре, играют все вместе. Через некоторое время малыши наносят «ответный визит», и теперь уже они обучают старших своей любимой игре. Так завязываются дружеские отношения: шестилетки помогают

малышам в разных жизненных ситуациях, вместе играют, гуляют и т. д. Приходят друг к другу на праздники (старшие могут подарить малышам поделки, изготовленные своими руками, а малыши - спеть песенку). Эта дружба продолжается целый год, в конце которого малыши провожают «взрослых» детей в школу.

Игры и упражнения для детей раннего возраста в адаптационный период (рекомендации воспитателям)

Игры с песком: «Капли на песке», «Отыщи шарик», «Что в кулачке?», «Кулачок на кулачок».

Звучащие игры: «Шуршалки», «Звенелки», «Стучалки», «Телефон».

Игры с солнечным зайчиком.

Игры с игрушкой (куклой, мишкой): «Покружимся с мишкой», «Покормим куклу кашей», «Уложим мишку спать».

Игры с бумагой и карандашами: «Обведи ручку», «Укрась «руку» браслетом, часами, колечками», «Веселое солнышко».,

"Топчем дорожки"

Взрослый вместе с малышом шагают по песку, оставляя следы, при этом можно использовать слова такой потешки: "Большие ноги шли по дороге: То-о-п, то-о-п, то-о-п. Маленькие ножки бежали по дорожке: Топ-топ-топ! Топ! Топ-топ-топ! Топ!" Взрослый и ребенок могут изменять эту игру, изображая того, кто может оставлять большие и маленькие следы. Большие следы оставляет косолапый медведь. Маленькие следы оставит после себя маленькая белочка.

"Норки для мышки"

Ребенок вместе со взрослым копает небольшие ямки - норки руками или совочком. Затем мама обыгрывает постройку с помощью игрушки. Например, мама берет игрушечную мышку в руки, имитируя ее писк. Затем ее "мышка-норушка" пробирается в каждую норку и хвалит ребенка за то, что он сделал для нее замечательные домики. Домики можно делать и для других игрушек - зайчиков, лисят, медвежат и пр.

"Я пеку, пеку"

Ребенок "выпекает" из песка разнообразные изделия (булочки, пирожки, тортики). Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, насыпая в них песок, утрамбовывая их рукой или совочком. Пирожки можно "выпекать" и руками, перекладывая мокрый песок из одной ладони в другую. Затем ребенок "угощает" пирожками маму, папу, кукол.

"Угадай на ощупь"

Малыш отворачивается, а вы в это время прячете в песок игрушку. Задача ребенка найти в песку игрушку и отгадать на ощупь, что это. Затем поменяйтесь ролями.

"Заборчики"

Малыш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка. "Волшебные отпечатки на песке" Взрослый и малыш оставляют отпечатки своих рук и ног на мокром песке, а затем дорисовывают их или дополняют камешками, чтобы получились веселые мордочки, рыбки, осьминожки, птички и т. д.

Совместные игры с детьми:

Игра «Обведу карандашом руку твою и тебе подарю», «Телефон - позвони маме».

Обыгрывание ситуации с помощью конструктора и игрушек.

Групповые занятия на стимуляцию обучения, на организацию взаимодействия со сверстниками, познание себя и других:

- техника поочередного напряжения и расслабления основных мышечных групп;
- сюжетная игра «Гуляем в парке, бегаем по лужайке... плаваем в речке, играем с водой, брызгаемся... лежим на песке - загораем»;
- потешки «Сорока-ворона», «Ладушки» (снятие эмоционального напряжения), массаж пальцев;
- танцы под веселую музыку.

«Солнышко и дождик»

В качестве домика используются стол, стул, круг, очерченный мелом, угол комнаты. Водящий говорит: «На небе солнышко, можно идти гулять». Игроки прыгают, танцуют. При словах водящего: «Дождик начинается, скорей домой!» - дети должны разбежаться по своим домикам.

«Уточка»

Взрослый в этой игре принимает роль уточки, а дети - утят, которые ходят за уточкой хвостиком. Уточка зовет утят скороговоркой:

Быстрее, быстрее, утятки,

Быстрее, быстрее, дикие перышки.

Утята выстраиваются друг за другом вслед за уточкой и ходят за ней по комнате, преодолевая различные препятствия - проползая под стулья, перелезая через скамейки и т. д.

«Гуси летят»

Взрослый в этой игре водящий. Он называет различных птиц, которые летают: «утки летят», «гуси летят» и т. д. Дети после этих слов должны поднять руки и помахать «крыльями», если названная птица, действительно, летает.

«Платочек»

Играющие становятся в круг и водят хоровод. По окончании музыки или просто в какой-то момент водящий подбрасывает вверх носовой платок. Задача других игроков - поймать его. Кто первым поймает платок, тот и выиграл!

«Поиски клада»

Спрячьте в комнате какую-нибудь сладость или игрушку. Заинтересуйте ребенка тем, что «клад» очень вкусный или очень приятный для него. Затем обрисуйте место, где надо его искать.

«Как тебя зовут»

Ведущий дает игроку или игрокам имена: Пуговица, Метла и т. д. После этого он задает игроку вопросы, на которые тот должен отвечать одним словом - своим именем.

«Кузовок»

Для этой игры нужно взять корзинку или предмет, заменяющий ее. Играющие должны как бы класть по очереди в корзинку разные предметы. Условие: названия предметов должны начинаться на одну букву. Например, кладем в корзинку предметы на букву «а»: апельсин, арбуз, азбуку и т. д.

«Что это?»

Для детей этой игры понадобится платок, игрушки или различные мелкие предметы. Участники игры по очереди завязывают глаза и на ощупь пытаются определить, что за предмет им дали.



Игры для детей раннего возраста различных типов темперамент

Тип темперамента	Название игр
Меланхолик	<p>Игра с лентами под медленную спокойную музыку; конструкторы; настольные игры; игра с большим мячом; игры с водой; экспериментирование с красками. <i>Игра «Мой хороший попугай».</i> Дети стоят в кругу, плотно прижимаясь плечиками друг к другу. Воспитатель бросает кому-либо из них плюшевого попугая (или другую мягкую игрушку). Ребенок, поймав игрушку, должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать (перебросить) ее другому ребенку</p>
Сангвиник	<p>Рвать бумагу и играть с ней; хороводы; игры с водой, песком; игры с подушками. <i>Игра «Лягушка».</i> Все дети сидят на маленьких подушечках. Затем они начинают передвигаться на этих подушечках по ковру и приговаривают все вместе: Две лягушечки с утра Съесть хотели комара. Далее воспитатель говорит: Комары все улетели, И лягушки их не съели. Дети встают с подушек и все вместе пляшут, взявшись за руки и припевая: Тара-ра, тара-ра, Веселиться всем пора</p>
Холерик	<p>Игры с кеглями. <i>Игра «Том и Джерри».</i> Один из детей - «кот Том». Все остальные дети - «мышата», «Джерри» и его друзья. «Кот» свернулся калачиком на ковре и спит. «Мышата» пляшут вокруг него (можно, взявшись за руки, можно отдельно друг от друга) и поют: Тили-бом, тили-бом, Не боимся тебя, Том! «Том» внезапно просыпается, вскакивает и пытается поймать «мышат». «Мышата» разбегаются. Если «Том» уже поймал кого-нибудь из них, он запирает мышонка в мышеловке (сажает на стульчик). <i>Игра «Коршун».</i> Воспитатель - «курочка», дети - «цыплята». Они</p>

	<p>живут вместе с мамой в курятнике. Затем курочка и цыплята гуляют, и как только воспитатель говорит: «Коршун», все дети бегут обратно в домик. В заключение воспитатель предлагает всем детям выйти из «курятника» и погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать.</p> <p><i>Игра «Кенгуру»</i>- Дети разбиваются на пары. Один ребенок - «кенгуру» - стоит, второй «кенгуренок» - сначала встает к нему спиной, затем приседает. Дети берутся за руки. Их задача - не расцепляя рук, пройти в таком положении до воспитателя.</p> <p><i>Игра «Покажи нос»</i>. Все играющие стоят напротив воспитателя, который говорит им:</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, Начинаем мы играть. Вы смотрите, не зевайте, И за мной все повторяйте, Что я вам сейчас скажу, И при этом покажу</p> <p>Далее воспитатель называет вслух какую-либо часть лица, тела:</p> <p>Уши-уши - все показывают уши. Глазки-глазки - все показывают глазки. Ручки-ручки - все показывают ручки</p>
Флегматик	<p>Игры-эксперименты.</p> <p><i>Игра-пазлы «Помоги Тане»</i>. Воспитатель говорит, что у девочки Тани случилась беда: сломались все игрушки и ей больше не во что играть. Детям показывают несколько заранее подобранных старых игрушек, каждая из которых разделена на две части. Например, шляпка гриба и ножка гриба, две части одной матрешки и др. полученные детали раздают детям - каждому ребенку по одной - и просят их помочь Тане починить ее игрушки. Задача малышей - найти отдельные части игрушки и соединить их</p>

С холериками следует играть в быстрые, подвижные игры. Им рекомендуется заниматься прыжками на батуте, ритмическими танцами. Таких детей нельзя стыдить в присутствии посторонних за их несдержанность и непослушание. Малышей необходимо учить держать себя в руках, на что взрослым самим потребуется немалое терпение и такт.

С ребенком-сангвиником стоит играть в веселые, подвижные игры, можно совместно просматривать диафильмы, сочинять и фантазировать. Сангвиники быстро устают от однообразных занятий, быстро переключаются с одного дела на другое, поэтому в арсенале педагога всегда должен быть набор разноплановых и при этом не скучных игр.

Флегматики могут долго заниматься одним и тем же делом: рассматривать картинки в книжке, лепить, рисовать. Эти дети предпочитают спокойные игры. Чтобы флегматик развивался более гармонично, можно также учить его фантазировать и сочинять.

Меланхолики предпочитают спокойные виды деятельности. Они любят животных, особенно тех, которых можно погладить и приласкать. Грубое обращение с такими детьми просто неприемлемо.



Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с

дошкольниками использовать упражнения на релаксацию и особенно в летний период. Научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью предлагаем использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренировочную систему.

В приложении представлены эти упражнения и конспект летнего занятия в подготовительной группе с включением упражнений на расслабление. Для удобства применения данных упражнений мы классифицировали их по следующим направлениям:

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании. Упражнения на расслабление мышц лица.

Упражнения на расслабление мышц шеи.

Упражнения на расслабление мышц рук.

Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения на расслабление всего организма.

Занятие с использованием упражнений на расслабление.

"Мое настроение" (подготовительная группа).

Упражнения на расслабление

Н.В. Котикова

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

"Задуй свечу"

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуть на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

"Ленивая кошечка"

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Озорные щечки"

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке"

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась"

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть: «А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь. Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать). Чтобы злота улетела и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть)».

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: «Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет».

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: «А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно!» Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: «А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!»

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку: «Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю». Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара" (*попеременное движение с напряжением и расслаблением рук*).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Вибрация".

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки"

Замелькали наши ножки, Мы поскачем по дорожке. Но внимательнее будьте, Что вам делать, не забудьте!

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба"

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички"

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик"

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

«Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан».

"Замедленное движение"

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая. Замедляется движение, исчезает напряжение. И становится понятно – расслабление приятно!»

"Тишина"

«Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать И тихонько будем спать». Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Упражнения на расслабление.

"Мое настроение" (подготовительная группа)

Цели: Знакомство детей со способами управления и регуляции настроения. Совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, рисовать его. Воспитание доброжелательности к сверстникам и окружающим людям.

Ход:

(Звучит спокойная, тихая музыка. Дети стоят в кругу.)

Педагог или психолог: В круг широкий, вижу я, встали все мои друзья. Я для вас, мои дружки, испеку всем пирожки, Быстро надо их испечь, чтобы к завтраку поспеть. *(Музыка выключается.)*

Педагог: дети, покажите мимикой, какое у вас настроение. Почему оно такое? *(Дети рассказывают о своем настроении, отчего оно меняется.)*

"Волшебный мешочек"

Педагог или психолог: Давайте спрячем наше плохое настроение в волшебный мешочек. *(Дети "складывают" в мешочек свое плохое настроение, все отрицательные эмоции, проговаривая при этом свои действия.)*

Педагог или психолог: А теперь давайте подумаем, что нужно делать, чтобы улучшить свое настроение. Педагог или психолог беседует с детьми о настроении. Вместе делают вывод, как улучшить свое настроение: рассмешить себя, глядя в зеркало; послушать приятную музыку; спеть веселую песенку; рассказать о своем настроении другу; попросить помощи; смыть плохое настроение водой (душ, бассейн) и др.

Рисование на тему "Мое настроение"

Педагог или психолог: Давайте попробуем нарисовать свое настроение. (После рисования психолог обсуждает с детьми, что они нарисовали, какие краски использовали).

Педагог или психолог: Ребята, что интересного вы узнали на занятии? Что понравилось больше всего? Почему? (Дети делятся впечатлениями.)

Педагог или психолог: А теперь нам нужно отдохнуть. Лягте поудобнее на ковер. (Звучит спокойная музыка). Педагог или психолог произносит слова тихим голосом, медленно, с паузами в начале расслабления. Затем голос приобретает силу, эмоциональность:

«Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени. Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди. Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени. Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди. Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись. Весело мы попрощались, в группу отправлялись».



ИГРЫ С ПЕСКОМ

Самая древняя игра маленького человечества. Есть ли такая детская игра, которая сможет гармонизировать картину мира, поставить заслон на пути жестокости, даст ощущение разнообразия природы, избавит от внутренних конфликтов и страхов, раскроет понятия добра и зла? Да, есть такая игра! И этой игрой забавлялись все поколения рода человеческого, потому что нет на свете ничего проще и доступнее, удобнее и многообразнее, живее и объемнее, чем - песочная игра. Песок является тем удивительным природным материалом, который способен передать одновременно многое. И ощущение разнообразия природы, и ощущение возможностей своего тела, и сущности жизни вообще с её текучестью, неожиданностью, множеством форм. Каково главное достоинство этой игры? Главное достоинство песочницы в том, что она позволяет ребёнку или целой группе детей реально создавать картину мира в живом трёхмерном пространстве. Ребёнку предоставляется возможность строить свой личный мир, модель своего микрокосма, ощущая себя его творцом. Как всё просто, удобно и рационально в этой игре; отшлифовано многими поколениями маленьких человечков. При этом для игры не требуется каких-то особых приспособлений.

Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т.д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру. Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние.

Какие дети особенно нуждаются в этой игре? Дети, имеющие сложности в психическом развитии, конфликты во взаимоотношениях, страхи и др. особенно нуждаются в песочнице. Как показали исследования, песочница обладает психотерапевтическим эффектом, помогая ребёнку избавиться от страхов, застенчивости, конфликтности в общении и многих других проблем. Было обнаружено, что негативные эмоции, конфликты и страхи находили своё выражение в песочных картинках в символическом виде. Но постепенно в процессе совместного создания песочных картин все негативные тенденции ослабевали и исчезали - уходили в песок. Отношения у детей становились ровными и гуманными. Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние.

Какое влияние оказывает на ребёнка эта игра? Игра с песком не только развивает творческий потенциал ребёнка, активизирует пространственное воображение, образно-логическое мышление, тренирует мелкую моторику руки, но ненавязчиво, исподволь настраивает детей на постижение моральных истин добра и зла, строит гармоничный образ мира. Даже песочная психотерапия. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму. Задачи песочной терапии согласуются с внутренним стремлением ребенка к самоактуализации. В этом песочная терапия ориентирована на то, чтобы помочь маленькому ребенку:

- развить более позитивную Я-концепцию;
- стать более ответственным в своих действиях и поступках;
- выработать большую способность к самопринятию;
- в большей степени полагаться на самого себя;
- овладеть чувством контроля;
- развить сензитивность к процессу преодоления трудностей;
- развить самооценку и обрести веру в самого себя.

Цель такой терапии - не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой. Игра ребенка является символическим языком для самовыражения. Манипулируя игрушками, ребенок может показать более адекватно, чем выразить в словах, как он относится к себе, к значимым взрослым, к событиям в своей жизни, к окружающим людям. Игру детей можно оценить более полно, если признать, что она является для них средством коммуникации. Дети более полно и более непосредственно выражают себя в спонтанной, инициированной ими самими игре, чем в словах, поскольку в игре они чувствуют себя более удобно. Для детей "отыграть" свой опыт и чувства - наиболее естественная динамическая и оздоровляющая деятельность, которой они могут заняться. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, вне всякого сомнения, являются той средой, в которой может осуществляться самовыражение ребенка. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать. Когда он играет свободно, а не по чьей-то указке, он совершает целый ряд независимых действий.

Чувства и установки, которые ребенок, возможно, боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную по собственному усмотрению игрушку. Вместо того чтобы выражать чувства и мысли в словах, ребенок может закопать в песок ту или иную игрушку, ударить, утопить и т.д. Чувства ребенка часто невозможно выразить вербально (словами). Каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога или педагога присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе.

Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания. Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью обычно охотно выбирают фигурки и переключают на них свое внимание.

Дети с неустойчивым вниманием весьма экспрессивны - игра дает им богатые кинестетические ощущения. Агрессивные дети - легко выбирают персонажей, символизирующих "агрессора" и его "жертву". Дети, пережившие психическую травму - находят для себя такую игру весьма полезной: она помогает им заново пережить травматичное событие и, возможно, избавиться от связанных с ним переживаний.

Игру с песком нельзя интерпретировать. Педагог должен, выполняя, роль внимательного зрителя. Позиция взрослого - это "активное присутствие", а не руководство процессом. Освобождение подавленной энергии приводит к ее трансформации, что



позволяет направить трансформированную энергию на развитие личности и дальнейшее обучение.

ИГРАЕМ С ВОДОЙ, ПЕСКОМ И ГЛИНОЙ

Такие игры не только развивают творчество дошкольников, но и помогают им в доступной и интересной форме познать свойства и качества природных материалов.

Наступило лето. Именно сейчас можно уделить время и «общению» с природными материалами: песком, водой, глиной. Сравнить свойства воды и свойства этих предметов: вода льется, растекается, твердые предметы сохраняют форму. А есть ли форма у воды? Предложить детям бросить в таз с водой камешки. Можно спросить: всегда ли вода бывает прозрачной? В солнечный день вылейте на пол веранды воду. Пол под лучами солнца быстро высохнет, а вода в виде пара исчезнет на глазах у детей. А сколько удовольствия приносят детям игры с песком! Но песок как строительный материал недолговечен. Стоит ли удивляться, что дошкольники успевают только первоначальное представление о свойствах песка: о цвете, сыпучести сухого песка, липкости влажного. Пусть дети сами попытаются объяснить, почему ведро с влажным песком тяжелее. Почему сухой песок легче влажного.

Поговорим теперь о глине. С глиной детям удобно заниматься на улице: нестрашно, если они испачкаются. Не надо торопить детей и напоминать о том, что занятие заканчивается, можно помыть руки в тазике с водой или в ведерке, не боясь пролить воду. Уточнить знания о свойствах глины поможет практическая деятельность. Игра «Пекарня», в ходе которой дети лепят из глины булочки, батоны, или игра «гончарная мастерская» заинтересует их не меньше.

Наступило долгожданное лето... Тело уже не сковано душной и тяжелой одеждой. Дни стали длинные-предлинные... Почти все свободное время можно проводить на улице. А там...А там можно наконец поиграть в то, во что не поиграешь в группе: в песок, камешки, глину, воду... Кстати. В Японии существует специальный парк, в котором взрослые получают редкую возможность побултыхаться, поваляться, изгваздаться в самых разных по густоте, липкости, вязкости и цвету видах грязи. Психологи считают, что это великолепное средство от стрессов. Почему? Такое валяние снимает бремя перфекционизма - стремления всегда быть безусловно хорошим, правильным. Оно освобождает эмоциональную спонтанность и ребенка, и взрослого. (Так что не побрезгуйте разделить с малышом его игру, и вы тоже получите пользу для своего здоровья!)

Именно сейчас можно уделить время их «общению» с природными материалами: песком, водой, глиной. Какие же их свойства могут усвоить дошкольники? Они уже способны понять, что такое три состояния воды. Начнем с жидкого ее состояния - самого привлекательного для детей. Первые представления о воде складываются в младшем дошкольном возрасте: вода течет из крана, в весеннем ручейке, вода растекается, ее можно разлить. Познакомиться с этой особенностью воды дети могут на прогулке: например, вылить воду на асфальт, на пол веранды и понаблюдать за тем, как она разливается, а затем испаряется под лупами солнца (лужи высыхают).

Для уточнения представлений о текучести воды можно провести несложный опыт. Возьмите два ведерка (стаканчика и т.д.), наполненные водой, а также два-три предмета из твердого материала (кубики, камешки, палочки, деревянные спилы и т.д.). Сравните свойства воды и свойства этих предметов: вода льется, растекается, твердые предметы сохраняют форму. А есть ли форма у воды? Ответ на этот вопрос дети должны найти самостоятельно, переливая воду из одних сосудов в другие (баночки, формочки и тд). В

заключение обобщите результаты экспериментирования: вода принимает форму сосуда, в который ее наливают. Можно обратить внимание детей на то, что вода бесцветная, прозрачная, безвкусная, без запаха (например, когда даем детям пить на прогулке). Представление о воде как о жидкости без запаха сформировать у детей нетрудно. «Чистая вода ничем не пахнет», - убежденно говорят они. Труднее доказать, что вода не имеет вкуса. Утолив жажду, дети часто говорят: «Ух, вкусная!». Уточните смысл слов «вкус», «вкусная». Обычно дети свои вкусовые ощущения называют словами: «сладкий», «кислый», «солёный», «горький». Можно ли про воду сказать, что она сладкая, кислая, солёная, горькая? Таким доступным способом можно сформировать представление о том, что чистая вода не имеет вкуса. Иногда дети ошибочно считают, что вода белого цвета. Как их переубедить? Предложите вспомнить предметы белого цвета. Можно взять лист бумаги и рядом поставить прозрачную баночку с водой или стакан. На основе наглядности дети убедятся: чистая вода не имеет цвета - она бесцветная. С этим признаком воды непосредственно связан другой - прозрачность. Усвоить этот признак дети могут на прогулке. Предложите им бросить в таз (бассейн) с водой камешки. Можно спросить детей: всегда ли вода бывает прозрачной? Почему она бывает мутной? Прозрачная ли вода в реке, озере, луже? В заключение подведите детей к обобщению: чистая вода - прозрачная; мутная и грязная - непрозрачная. У воды есть еще один признак, ознакомьтесь с которым дошкольнику интересно: способность поверхности воды отражать окружающие предметы. В тихий, безветренный день подведите детей к луже на асфальте. Рассмотрите, что отражается в воде. Старшим дошкольникам можно рассказать, что в старину, когда не было зеркала, люди рассматривали себя, наклонившись над рекой, бочкой с водой.

Сложнее всего сформировать представление о газообразном состоянии воды (туман, пар, тучи, облака), поскольку детей надо предварительно познакомить с таким физическим явлением, как испарение. В солнечный день вылейте на пол веранды воду. Пол под лучами солнца быстро высохнет, а вода в виде пара исчезнет на глазах у детей.

В повседневной жизни следует чаще привлекать их внимание к этому процессу: в аквариуме снизился уровень воды, высохла лужа на участке, поднимается пар из носика чайника, из-под крышки кастрюли и т.д. Вернулись с прогулки в сырой одежде - окна в раздевалке запотели, «заплакали». Конечно, представления о превращении воды в газообразное состояние довольно сложны. Их полноценное формирование возможно при условии организации опытов, игр, упражнений. Возможно, что их усвоят не все дети. Но такая задача и не ставится.

Дети довольно рано начинают связывать переход воды из одного состояния в другое с температурой воздуха: холодно - вода замерзает, тепло - тает. Наполните бутылку водой примерно на $\frac{3}{4}$. Опустите в нее соломинку. Предложите сильно подуть на верх соломинки. Когда ребенок подберет правильное положение губ, водяной тромбон начнет звучать. Медленно перемещая соломинку вверх-вниз. Продолжая дуть. Чем ниже опускается соломинка, тем ниже звук.

А сколько удовольствия приносят детям игры с песком! Вспомним стихи Б. Заходера:

Пусть не сердятся родители,
Что измажутся строители,
Потому что тот, кто строит,
Тот чего-нибудь да стоит!
И не важно, что пока
Этот домик из песка!

Удивительные здания, подземные дороги и дороги, сбегающие с крутых гор, замки, крепости и глубокие колодцы, парки и сады со скульптурами из песка - все свидетельствует о богатой фантазии ребенка, его развитии воображении, умении трудиться. Работая с песком, дети воплощают свои замыслы, испытывают творческий подъем. Сколько у них выдумки и изобретательности. Сколько настойчивости! Но песок

строительный материал недолговечен. Стоит ли удивляться, что дошкольники успевают усвоить только первоначальные представления о свойствах песка: о цвете, сыпучести сухого песка, липкости влажного.

Дошкольников можно познакомить с еще одним свойством песка: влажный тяжелее сухого. Для этого следует организовать игры с песком «Испечем куличики». Предложите детям насыпать в одинаковые по размеру ведерки сухой и влажный песок, сравнить, какое ведерко тяжелее. Пусть дети сами попытаются объяснить, почему ведерко с влажным песком тяжелее, почему сухой несом легче влажного. Тогда им будет понятно: что ветер разносит только сухой песок. Завершить такую работу можно, ознакомив детей с иллюстративным материалом о дюнах, пустынях: почему ветер наметает дюны, барханы, «выводит волны» на просторах пустынь.

Чтобы подвести детей к пониманию того, почему песок пропускает воду; быстро сохнет, познакомьте их с его составом. Для этого каждому ребенку предложите положить на картон горстку песка, а картонки расположить по краю песочницы. Целесообразно поставить перед детьми познавательную задачу: «Внимательно рассмотрите песок найдите как можно больше особенностей у песчинок». Неожиданно для самих себя дети с удивлением обнаружат много интересного: песчинки неодинаковы по размеру (есть крупные и совсем маленькие), по цвету (попадают темные и светлые), по степени блеска (одни блестят, другие матовые), в песке встречаются ракушки и т.д.

После этого детей несложно подвести к выводу, почему песок сыпучий: песчинки не скреплены между собой, поэтому и рассыпаются по листу бумаги. Понятнее станет детям и причина быстрого высыхания песка: между песчинками есть свободное место, куда проникает ветер, солнечное тепло.

Поговорим теперь о глине. С глиной детям удобно заниматься на улице нестрашно, если они испачкаются, не надо торопить детей и напоминать о том, что занятие заучивается, можно помыть руки в тазике с водой или в ведерке, не боясь пролить воду. Целесообразно со свойствами глины знакомить во время лепки. Дошкольники сразу отметят, что глина мягкая, легко поддается воздействию: они мнут ее в руках, раскатывают в шарик колбаску, делают лепешки - угощение для кукол. Вылепленные фигурки подсыхают на скамейке под лучами летнего солнца. Педагог беседует с детьми о том, кто что слепил, каких добился успехов. Напоминает, что надо осторожно брать в руки сухую глиняную фигурку («Она может сломаться»); уточняет («Легко ломается, потому что хрупкая»). Уместно спросить детей, какие еще хрупкие материалы и предметы из глины они знают. Так постепенно подводим детей к знакомству с понятием «хрупкий», т.е. такой, который ломается, рассыпается на части от удара, падения. Можно сначала предложить детям ударить по куску сухой глины и сравнить рассыпавшиеся частички с песком, и только затем сказать, что означают понятия «хрупкий» и «сыпучий». Вспомните вместе с детьми о тех предметах из глины, которые им знакомы (игрушки народных мастеров, керамическая посуда, фаянсовая и фарфоровая, сувениры). Можно провести занятие на сравнение песка и глины. Для этого на дощечку для лепки поместите порошок глины и песок. Спросите, чем различаются частички глины и песчинки, в чем их сходство. Дети сами увидят различия. Надо только отметить одну из главных особенностей глины-, частички ее связана, скреплены между собой, поэтому глину нельзя пересыпать, сырая глина вязкая, липкая, пластичная, а песчинки рассыпаются.

Чтобы познакомить со свойством глины не пропускать воду, можно организовать игры на участке детского сада, например, предложите слепить из глины тарелочку, мисочку, чашку, а в утрамбованном песке сделать углубление. Потом налейте воду в глиняные изделия и в углубление в песке. Спросите: почему вода в глиняной посуде держится, а в песке нет? Детям нравится строить запруды в ручейке, дамбы в луже, в песке. Они убеждаются: песок опускается на дно; прочную дамбу или запруду можно сделать из глины: она не пропускает воду.

Для закрепления и уточнения представлений о глине предложите детям решить логические задачи. Например, такую: «В теплый летний день дети пошли в лес. Вдруг начался ливень. Дети промокли и заторопились домой. Стали спорить, по какой дороге идти: по короткой, но глинистой или длинной, но песчаной. Все выбрали длинную. Только Саша пошел по короткой. Дети пришли домой, переоделись в сухую одежду, сели обедать - и только тогда появился Саша, мокрый, грязный, сердитый. Почему Саша так долго добирался до дома? Ведь он пошел по короткой дороге... А какую дорогу выбрали бы вы в солнечный день, после дождя? Объясните почему».

Уточнить знания о свойствах глины поможет практическая деятельность. Игра «Пекарня», в ходе которой дети лепят из глины булочки, батоны, или игра «Гончарная мастерская» заинтересуют их не меньше. Хорошо организовать мастерскую по изготовлению сувениров, игрушек по образцу дымковских, филимоновских, каргопольских. Такие игры не только развивают творчество дошкольников, но и помогают им в доступной и интересной форме познать свойства и качества природных материалов. Игры с песком, водой и глиной любимое занятие детей на прогулке. Развитие познавательной активности об окружающем мире и о себе. Стимулировать освоение детьми различных форм приобретения опыта, помогающих ребёнку получить знания. Формирование положительного отношения к миру. Таким образом, каждый день, проведенный в детском саду, мы стараемся сделать для детей интересным, познавательным, радостным, полезным для здоровья.

В ладошки наши посмотри —
Мудрее стали ведь они!
Спасибо, милый наш песок,
Ты всем нам подрасти помог!
Что нужно для игры в песок?
А нужно, в сущности, так мало.
Любовь, желанье, доброта,
Чтоб Вера в Детство не пропала.
Простейший ящик из стола
Покрасим голубою краской,
Горсть золотистого песка
Туда вольется дивной сказкой.
Игрушек маленький набор
Возьмем в игру....
Мы создадим свой Мир Чудес,
Пройдя Познания Дорогу

Литература: Некрасова Е. Играем с песком, водой и глиной. Дошкольное воспитание №6.2006

Организация игр с песком

Организации игр с детьми на участке в летний период

Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, многообразие форм, красок и звуков в природе, множество разных переживаний и новых впечатлений, раздолье для движений в природных условиях – все это дает ребенку значительный физический и эмоциональный запас сил для успешного полноценного развития и повышения иммунитета. Наиболее любимая игра детей в летний период на свежем воздухе – строительство из песка. Главное условие успешной деятельности в данном случае – это подготовка песка к работе. Он должен быть чистым и влажным. Для малышей лучше предусмотреть переносные песочницы в виде небольших емкостей. Тем более, что маленькие дети не умеют создавать из песка крупные сюжетные постройки, их сооружения несовершенны и просты. Для старших ребят необходимы значительные площади. Они сооружают крупные коллективные постройки, сложные по конструкции, развертывают интересные сюжетные игры. Чтобы оградить детей от перегрева, надо заранее подготовить теневые зонты.

Примерные задачи и материал для игр с песком.

Младшая группа	
Задачи	Материал
Формирование устойчивого мотива к активной совместной деятельности. Обучение навыкам работы с песком (сухим и мокрым).	Пластиковые ведра, совки, лопатки, формочки, некрупные игрушки. Различный дополнительный материал: дощечки, фанерные трафареты (изображения людей, животных, транспортных средств).
Средняя группа	
Стимулирование самостоятельности и проявления навыков самоуправления в совместной деятельности. Создание условий для самостоятельной постановки целей, поиска детьми конструктивных решений, исходящих из их собственного опыта, для планирования работы самими ребятами или с помощью взрослых. Формирование умения объединять	Те же материалы, что и в младшей группе, но в большем количестве. Пластины из пластмассы – разного размера и формы, кусочки разноцветного оргстекла. Природный материал: ветки, корни, камешки, ракушки и т. п., мелкие игрушки(изображения людей, животных, транспортных средств).

<p>постройки общим сюжетом, добиваться конечной цели (сделать пруд, пляж, посадить парк). Воспитание бережного отношения к результатам труда.</p>	
<p>Старшие группы</p>	
<p>Продолжение формирования умения объединять постройки общим сюжетом и добиваться конечной цели. Закрепление навыка договариваться для реализации многообразных и интересных сюжетов.</p>	<p>Мелкие игрушки, предназначенные для реализации цели. Многообразный дополнительный материал: обрезки пластмассовых шлангов, трубки разного диаметра, куски пенопласта, поролона, цветной проволоки, различные коробки, банки разной формы и размера, емкости для наполнения водой, мелкие игрушки (изображения людей, животных, транспортных средств).</p>

Примерная тематика построек из песка и предполагаемые действия детей.

Младшая группа

Угощение для кукол – сгребать песок в небольшие кусочки совком, лопаткой, утрамбовывать их, выкапывать в песке ямки, накладывать песок в маленькие низкие формочки и мастерить пирожки, пряники, торты и другие угощения.

Будка для собаки – сгребать песок в кучку, уплотнять и делать углубления совком, чтобы в это нехитрое сооружение поместить игрушку – собачку.

Дорожка – продвигать дощечку, лежащую плашмя, сделать кочку и ямку. Постройку обыграть: «По кочкам, по кочкам, по ровненьким дорожкам...»

Формочки – наполнять формочку песком и уплотнять его, опрокинуть, постучать, поднять, мастерить из образовавшихся фигурных холмиков торты, башни, домики.

Сюжетное строительство – пытаться сооружать из песка горки, скамейки, ворота, столы, стулья, мостики.

Заборчик – сгребать песок с двух сторон руками, уплотнять его, постепенно подстраивая сооружение в длину по направлению к себе.

Средняя группа

Сюжетное строительство – закрепить умение формировать различные детали, сооружать несложные постройки, объединяя их общим содержанием, украшать эти постройки. Можно под руководством взрослого строить высокую башню из трех форм разного объема.

Горки – самостоятельно сооружать разные горки.

Дома – строить из песка дома, используя кубические формы, украшать их разноцветными окнами, вдавливая в песок кусочки оргстекла.

Тоннели – рыть тоннели в куче песка. Дети любят это занятие, прорывают тоннели вдвоем с обеих сторон, пока не соединятся внутри кучи их руки.

Старшая группа

Сооружение сложных и крупных построек – воспитатель показывает, как с помощью лопатки или дощечки вырезать из утрамбованного песка дома, корабли, машины, поезда, мебель. Для этого приспособляют деревянные рамки, банки без дна, отрезки пластмассовых труб.

Создание крупных сюжетных построек – интересно строить высокие дома, дворцы, прокладывать дороги, сооружать бассейны, детские сады; украшать высотные дома с лоджиями, вставляя в ряд сверху вниз на одинаковом расстоянии кусочки оргстекла или фанеры; устанавливать на зданиях телевизионные антенны из цветной проволоки, прокладывать провода между мачтами уличных фонарей.

Строительство по темам знакомых сказок и разыгрывание сказочных сюжетов – «Царевна – лягушка», «Заячья избушка», «Снежная королева».

Строительство из «жидкого» песка – педагог показывает ребятам новый прием работы с песком: насыпать песок в ведро, смешать с водой, набрать получившуюся «кашу – малашу» в ладошки и выпускать струйкой. Песок при этом ложится узорами. Так можно строить высокие дворцы, замки, башни и другие сооружения конусообразной формы, постепенно наращивая постройку в высоту и ширину.

Использование бросового материала – для устройства комнаты для кукол можно сделать мебель из молочных пакетов, а из клеенки, палочек, катушек изготовить флажки, дорожные знаки.

Рисование на песке песком.

Устройство садика из песка и камней.

Сооружение песочных часов.

Строительство песочного города.



Эмоционально – эстетическое отношение к природе в рисунках старших дошкольников

Особое место в работе детского сада занимает летний период, который рассматривается как один из важнейших этапов оздоровления детей в течение года. Долгожданное «красное» лето со своими красками, изменениями в природе помогает развивать у детей стойкий интерес к изобразительной деятельности, умение выбирать цветовую гамму красок, соответствующую радостному летнему настроению.

Лето – чудесное время для свободного творчества, новых открытий, формирования у старших дошкольников эстетического познания и интереса к природе, посредством нетрадиционных техник изобразительного искусства. В летний период особенно ярко проявляется познание друг друга и себя среди других, но таких дорогих и близких людей.

Процесс познания природы в летний период, и в процессе её изображения у детей развиваются психические процессы, лежащие в основе познания природы и отражение её в художественном творчестве: восприятие, мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, уподобление, обобщение), воображение, положительное эмоциональное отношение к природе, и к изобразительной деятельности. Перед педагогами стоит задача - последовательно, систематически, целенаправленно развивать и совершенствовать эстетические вкусы детей в летне-оздоровительный период.

Наиболее эффективна последовательность работы:

- непосредственное восприятие природы,
- организованное наблюдение над природой во время прогулок и экскурсий,
- изображение рисунка на бумаге увиденного и осмысленного ребёнком.

В процессе наблюдений в природе, которые следует осуществлять каждый день, необходимо развивать у детей разнообразные ощущения:

- тактильные - при ощупывании, поглаживании поверхности листа, стебля, ствола дерева, меха животного (разумеется, если это не опасно); установление их качества (гладкости, пушистости, теплоты, холодности);
- кинестезические - при обведении предмета рукой по контуру основной формы, частей;
- обонятельные - с целью установления запаха, море запахов, которое волнует воображение ребенка - запах летнего утра, запах теплой земли, нагретой от солнца;
- зрительные - при рассмотрении объектов природы, наблюдении за явлениями природы, животными, насекомыми;
- двигательные - для создания рисунка необходимо применить усилия, осуществить трудовые действия, овладеть навыками обращения с карандашом

и кистью, с восковым мелком и пастелью.

Требования к наблюдению:

1. Целенаправленность наблюдения в изобразительной деятельности означает восприятие в первую очередь того содержания, тех особенностей объекта, которые служат основой для изображения, позволяет наглядно представить художественный образ как результат изобразительной деятельности.

2. Эмоциональность, равнодушие восприятия. Без чувств рождаемых общением с природой, не может быть искусства, не может быть художественной, творческой деятельности.

3. Осмысленность наблюдения. Изобразительная деятельность требует особого восприятия предметов, явлений, выделение и осознание тех свойств, которые предстоит изобразить (форма, цвет, пропорции и т. п.). Однако выделение этих признаков должно быть не механическим, а осмысленным. Ребёнок должен понимать многие видимые явления. Например, почему сосны в лесу высокие, стройные, могучие, а одна сосна выросла на берегу большая и корявая. Почему у зайца задние лапы сильнее и длиннее передних.

4. Активность детей. В наблюдении необходимо обеспечить разнообразную активность детей: эмоциональную, мыслительную, речевую, двигательную. Только при этом процесс наблюдения будет эффективен.

5. Повторность наблюдений особенно важна для создания детьми разнообразных, выразительных образов. В процессе неоднократных наблюдений дети могут видеть один предмет в изменяющихся условиях, а значит, с разными внешними характеристиками (берёзка в ясный солнечный день, на закате солнца, в ветреный день).

6. Учёт возрастных возможностей детей и задач изображения при отборе объёма представлений, формируемых в ходе наблюдения. Проведение наблюдения с детьми предлагает необходимость выбора места и времени в соответствии с задачами наблюдения, разнообразие вопросов, активизирующую познавательную деятельность детей, обогащение наблюдения другими приёмами: рассказ, пояснение, художественное слово, игровые моменты, элементы обследования и т. п.

Существуют некоторые особенности наблюдений, проводимых с детьми разных возрастных групп. Старшие дети уже способны к принятию цели наблюдения, связанной с последующим изображением. Однако о цели желательно сообщить после эмоционального восприятия красоты природы. Надо дать возможность ребёнку увидеть красоту лета в сочетании красок. Целесообразно помочь детям “выплеснуть” свои чувства, выразить себя.

При систематической работе воспитатель легко побуждает детей к выражению своих чувств, представлений. Учитывая более сложные задачи изображения, со старшими дошкольниками можно рассматривать предметы (их сочетания) вблизи и издалека, сравнивать по величине, устанавливать взаимное расположение в пространстве: ближе к нам, дальше, справа, слева и т. п. В наблюдениях с детьми целесообразно формировать изобразительное представление. Для этого, выделяя какие-то изобразительные признаки объектов, предложите ребятам подумать, как это можно изобразить, какой материал лучше использовать, какой цвет бумаги лучше подойдёт.

В момент наблюдения целесообразно спланировать будущий рисунок. Например, тема “Цветущая клумба”. Дети придумывают композицию рисунка, выделяя в ней главное. Соответственно предстоит подумать, какой будет клумба по форме, цвету, что будет в центре, вокруг, какой фон. Дошкольники размышляют, как, какими красками и материалами лучше рисовать небо, разноцветную клумбу. Может быть акварелью по - сырому фону, может быть цветными восковыми мелками и т. п.

Взаимосвязь природы с изобразительной деятельностью (рисованием) дошкольников способствует закреплению и уточнению их знаний об объектах природы,

формирует интерес к природе и положительное отношение к ней, вызывает яркие эмоциональные переживания, желание отражать её явления в своём творчестве. Через рисование природы у детей более полно и точно закрепляются знания о природе, (дети устанавливают связи между явлениями и объектами, узнают об их свойствах и т. д.), о её значимости для людей.

Общаясь с природой, старший дошкольник стремится в рисунке выразить своё отношение к ней, и делает это с помощью различных выразительных средств. Так, линия - основной элемент в детских рисунках, выступает как средство изображения, и как средство выражения отношения к изображаемому. Цвет несёт те же функции. Но в рисунках эти функции поделены: в одних рисунках цвет выполняет изобразительную функцию (ствол дерева - коричневый, крона - зеленая), в других - выразительную (кот - красный, дерево - оранжевое и т. д.). Линия, цвет, форма используются как основные средства выразительности в рисунках, но цвет чаще, чем все остальные средства: так как цвет связан для детей с эмоциональными переживаниями.

Цвета могут передавать определенные свойства характера и состояние, умело, используя их можно создать необходимую обстановку. Каждый из цветов имеет собственное символическое значение:

темно-синий – концентрация, сосредоточенность на внутренних проблемах, потребность в покое и удовлетворении, самоанализ;

зеленый – уравновешенность, независимость, настойчивость, упрямство, стремление к безопасности;

красный – сила воли, эксцентричность, направленность вовне, агрессия, повышенная активность, возбудимость;

желтый – положительные эмоции, непосредственность, любознательность, оптимизм;

фиолетовый – фантазия, интуиция, эмоциональная и интеллектуальная незрелость (дети часто отдают предпочтение этому цвету);

коричневый – чувственная опора ощущений, медлительность, физический дискомфорт, часто - отрицательные эмоции;

черный – подавленность, протест, разрушение, настоятельная потребность в изменениях;

серый – «отсутствие» цвета, безразличие, отстраненность, желание уйти, не замечать того, что тревожит.



Родителям об особенностях адаптации детей к детскому саду

Ваш малыш подрос. Он узнает родителей, улыбается, сидит, берет игрушки, лепечет, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье! Сам начинает кушать, улыбаться, научился пользоваться ложкой! Пришла пора идти в детский сад. Ребенок должен знать, что на свете есть и другие дети. Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребенку в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями. Иными словами, насколько успешно ребенок сможет адаптироваться, то есть приспособиться к среде детского сада, к его условиям. Эти опасения не случайны. Процесс адаптации может привести к позитивным и негативным результатам.

Два основных критерия успешной адаптации:

- внутренний комфорт;
- адекватность поведения.

Отрыв ребенка от дома, родных, встреча с новыми взрослыми могут стать для ребенка психогенным фактором, стрессом. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. По силе переживаемых ощущений, эмоций такое состояние можно сравнить с разрывом пуповины ребенка при рождении. Это объясняется тем, что жизненный опыт ребенка, приспособление к новым условиям (а любое приспособление требует разрушения некоторых сложившихся связей и быстрого образования новых) сопряжено с трудностями, особенно в раннем детстве. Поэтому очень важно осуществить плавный переход из семьи в детский сад.

Все вышеперечисленное имеет особое значение для психологического и физического здоровья ребенка, его развития и успешного комфорта пребывания в детском учреждении. К сожалению, этот процесс протекает зачастую сложно и болезненно. Посещение детского сада становится стрессовой ситуацией. Ребенок испытывает внутренний дискомфорт, который приводит к капризам, истерикам, отказам от еды, сна, общения со сверстниками, болезнями. Появляются нежелательные для его возраста привычки (снова начинает сосать палец, грызть ногти). Это свидетельствует о трудностях адаптационного процесса. Трудности в адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не развиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему - так быстрее, меньше хлопот.

Ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и не приспособленным к новым условиям. Дети, привыкшие к общению только с родителями, лишены возможности общаться со сверстниками, также испытывают трудности, потому что навык общения уже сформирован (ребенок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети, со своими потребностями, желаниями). Наличие у ребенка стереотипов, которые формируются в семье, и накладывают отпечаток на его поведение, и затрудняют процесс адаптации.

Например, ребенок приучен засыпать только в том случае, если рядом ложится мама. Итак, чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходима подготовительная работа с ним. Помогут в этом следующие советы:

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей, новогодние праздники...

2. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении (упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т.д.), при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ним, как о радостном событии. Воздержитесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребенка. Придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, с воспитателями... Лучше это сделать, когда дети гуляют на улице или играют в групповой комнате. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Не оставляйте ребенка на целый день. Не опаздывайте, хотя бы в первые дни забирайте ребенка вовремя. Дайте ребенку в детский сад любимую игрушку, уговорите оставить ее переночевать в садике, а наутро снова с нею встретиться. Если ребенок не соглашается, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом вы узнаете, как ребенку удастся привыкнуть к детскому саду. Поиграйте с ребенком с домашними игрушками в детский сад, распределите роли детей, воспитателей. Помогите игрушке найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя на игру на положительные результаты.

Эти советы помогут заботливым родителям грамотно и безболезненно помочь своему ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад.



Адаптация ребенка к детскому саду

Дошкольное учреждение первым открывает перед ребенком мир социально общественной жизни. Детский сад (параллельно с семьей) берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка-дошкольника и играет ее, начиная с первого знакомства и до выпуска его в школьный мир знаний. Таким образом, детский мир становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни. От того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующие развитие.

Известно, что смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Многие дети становятся беспокойными, плаксивыми, замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий. Постигаемый ребенком жизненный опыт может помочь ему включиться в новые социальные отношения, совместную деятельность, адаптироваться к изменившимся условиям, но он способен привести к негативным последствиям, что весьма существенно для эмоционально-личностного опыта ребенка. Отрицательно эмоциональный опыт может породить высокую тревожность детей. Поскольку условия детского сада едины для всех, то возникает задача адаптации каждого отдельного ребенка с его выраженной индивидуальностью к этим общим условиям. Прежде всего, необходимо подготовить ребенка к посещению детского сада. Нужно рассказать ему, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему надо, чтобы малыш пошел в детский сад. Подробно рассказать ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет рассказ и чем чаще он повторяется, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребенок, когда пойдет в детский сад. Необходимо спрашивать у малыша, запомнил ли он, что будет делать в детском саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода родители могут проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Необходимо готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми, посещать с ним детские парки и площадки, приучать к игре в песочницах, на качелях, наблюдать, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует или легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

Известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное

отношение родителей к окружающим людям -причины, тормозящие образование у малыша умения контактировать с незнакомыми взрослыми. А это значит, что в первые дни пребывания в детском саду он будет негативно относиться к воспитателям, няне, что усложнит уход за ним. Дети радушных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из семей, состоящих из многочисленных родственников, легко вступают в контакт с воспитателем, няней. У таких детей, как правило, адаптационный период длится несколько дней. Малыши из таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются с персоналом группы. Плохо приспособляются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекали в семье, которые не знают родительского «нельзя». Ребенок, у которого дома не тренируется способность тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня пребывания в детском саду.

Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро и легко привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медленны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют (причем не только в саду, но и дома тоже), не давая возможности побыть самим собой.

Для того чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходимо максимально приблизить распорядок дня дома к режиму в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность. Желательно познакомиться с меню детского сада и приучать ребенка к блюдам, включенным в него. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, нужно заранее приучить к горшку, отучить от соски.

Для предупреждения болезней, которые часто сопровождают вступление в новую жизнь малыша, необходимо его закаливать. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Он укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры. Постепенно приучать ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Нельзя забывать о витаминных комплексах для детей и гомеопатических препаратах длительного действия для профилактики ОРВ и гриппа. Когда ребенок приходит в детский сад, ему предстоит знакомство не только с детьми и взрослыми, но и с массой самых разнообразных возбудителей болезни. Какой бы крепкой ни была иммунная система ребенка, это очень большая нагрузка. Поэтому рекомендуется в первый месяц посещения детского сада соблюдать маршрут «дом-сад». Не надо ходить в гости, посещать массовые мероприятия. Такой строгий порядок поможет иммунной системе ребенка познакомиться со всеми болезнетворными существами и при этом не заболеть. Нарушение данного правила может привести к сильным иммунным сбоям, вплоть до пневмонии на первой неделе посещения (вне зависимости от погоды).

Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенно: вначале нужно привести его в группу, познакомить с воспитателем, со сверстниками, посмотреть вместе с ним игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней пребывания в детском саду должно ограничиваться до дневного сна. В дальнейшем, в зависимости от состояния ребенка, это время постепенно увеличивается. В период привыкания к детскому саду важно учитывать, что, находясь в группе, ребенок чувствует себя скованно и вынужден сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома, в привычной обстановке, следует играть с ним в веселые подвижные игры и в полной мере выражать эмоции как детям, так в взрослым.

В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность приносить с собой свои игрушки или любой предмет, напоминающий ребенку его дом, это создает для ребенка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт.

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему. Это зависит, прежде всего, от воспитателей, их умения и желания создать атмосферу тепла, доброты, внимания в группе. Потому организация адаптационного периода начинается задолго до 1 сентября, повышения профессионального уровня воспитателей, их психологического просвещения с помощью традиционных и новых методов обучения (педсоветы, семинары, консультации), развитие у них таких качеств, как умение сопереживать, коммуникативные навыки, доброжелательность, организаторские и артистические способности, эмоциональная стабильность и так далее. Вся работа следует строить так, чтобы ребенок чувствовал, что его любят и принимают таким, каков он есть.

Игры и упражнения, направленные на профилактику дезадаптации:

- При знакомстве с ребенком можно использовать игру «Обведу карандашом руку твою и тебе подарю» - с целью установления контакта.
- Взрослый просит ребенка разрешить обвести руку, раскрашивает ее и дарит ребенку. Можно украсить «руку» браслетом, часами, колечками.
- Если ребенку очень грустно, то можно поиграть в «Телефон» - позвонить маме, однако при этом нельзя допускать обмана, ребенок должен знать, что это игра.
- Можно поиграть с конструктором: построить дом, машину, детский сад.
- Обыграть ситуацию, когда утром все собираются по своим делам: на работу, в школу, в детский сад - каждый занят своим делом, все взаимно-связаны жизнью, заботой, любовью.
- Для снятия психоэмоционального и психомышечного напряжения хорошо использовать игры с песком и водой.

Психологические особенности детей раннего возраста (памятка для родителей)

В раннем возрасте происходят важнейшие изменения в психическом развитии детей - формируется мышление, активно развивается двигательная сфера, проявляются первые устойчивые качества личности.

Важной характеристикой этого возрастного этапа является неустойчивость эмоциональной сферы ребенка. Его эмоции, формирующиеся в это время чувства, отражающие отношение к предметам и людям, еще не фиксированы и могут быть изменены в соответствии с ситуацией. В связи с этим предпочтителен мягкий, спокойный стиль общения с ребенком, бережное отношение к любым проявлениям его эмоциональности.

В раннем возрасте ведущей деятельностью является предметная, она оказывает влияние на все сферы психики детей, определяя во многом специфику их общения с окружающим. Происходит развитие восприятия детей, определяемое тремя основными параметрами: рассматривание предметов, ознакомление с сенсорными эталонами, сравнение предметов с ними.

Большое значение для развития личности ребенка раннего возраста имеет общение с взрослыми. Родителям надо помнить, что представления о себе, первая самооценка малыша в это время тождественны той оценке, которую дают ему взрослые. Поэтому не следует постоянно делать ребенку замечания, упрекать его, так как недооценка стараний может привести к неудовлетворенности в себе и снижению желания осуществлять любую деятельность.

Для малыша очень важно постоянство окружающего его мира. Поэтому следует уделять особое внимание режиму дня ребенка. Режим дня дома должен соответствовать режиму дня в детском саду.