

Картотека игр и упражнений для детей раннего возраста в период адаптации к дошкольному учреждению

Цель игр и упражнений – помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения

Игра 1 «Божья коровка»

Задачи:

- создание положительного эмоционального настроения в группе;
- развитие умения действовать соответственно правилам игры;
- развитие координации движений, ориентации в собственном теле, общей и мелкой моторики;
- развитие внимания, речи и воображения.

Психолог (воспитатель) показывает детям игрушечную божью коровку и говорит: «К нам в гости прилетела божья коровка. Посмотрите, какая она красивая! Давайте поздороваемся с ней.» Дети рассматривают божью коровку, здороваются с ней. Психолог (воспитатель) рассказывает потешку и показывает движения. Дети повторяют за ним.

<i>Божья коровка</i>	Ритмично покачивают ладонями
<i>Улети на небо</i>	Делают взмахи перекрещёнными кистями рук
<i>Принеси нам хлеба</i>	Машут кистями рук на себя
<i>Чёрного и белого</i>	Ритмично хлопают в ладоши
<i>Только не горелого</i>	Грозят указательным пальцем

«А теперь, ребята, давайте сами превратимся в божьих коровок»

<i>Мы вокруг себя покружились И в божьих коровок превратились</i>	кружатся
<i>Божьи коровки, покажите мне ваши Головки, носики, ротки, ручки – крылышки, Ножки, животики</i>	Показывают названные части тела

Игра 1.1 «Божьи коровки и ветер»

«Светит солнышко, божьи коровки ползают по листочкам». Дети встают на четвереньки и ползают по полу. «Подул злой холодный ветер, перевернул жучков». Дети переворачиваются на спину, шевелят расслабленными ногами и руками. «Подул добрый тёплый ветерок, помог перевернуться жучкам». Дети снова встают на четвереньки и ползают. «Тёплый ветер подул сильнее, поднял божьих коровок в воздух, и они полетели». Дети, изображая полёт божьих коровок, медленно бегают, плавно машут руками, жужжат. «Воробей летит! Спасайтесь, божьи коровки!» Дети бегут в объятия к психологу (воспитателю)

Игра 2 «Листопад»

Задачи:

- создание атмосферы эмоциональной безопасности;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение импульсивности, повышенной двигательной активности;
- развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакции.

Психолог (воспитатель): «Дети, представьте, что вы – листочки. Пришла осень – пора листопада, ветер сорвал листочки с деревьев, и они закружились в воздухе. Покажите, как танцуют листочки на ветру».

Можно включить запись спокойной музыки. Дети, изображая полёт листьев, плавно движутся под музыку. Педагог читает стихотворение и показывает движения. Дети повторяют за ним.

<i>Листопад, листопад</i>	Кружатся, изображая листочки
<i>Листья жёлтые летят</i>	Подбрасывают листочки вверх
<i>Под ногой шуршат, шуршат</i>	Ходят по листочкам
<i>Скоро станет голым сад</i>	Ложатся на пол и слушают музыку

Игра 2.1 «Дождик и солнышко»

Дети ходят по комнате, изображая, что собирают листья. Как только педагог включает музыку со звуками дождя или даёт команду «Дождик!», - дети бегут под большой зонт, который держит кто -нибудь из взрослых, и прячутся так, чтобы всем хватило места. Педагог может барабанить пальцами по поверхности зонта, имитируя звук дождя, слегка обрызгивать его из

пульверизатора. Шум дождя прекращается или звучит команда «Солнышко!»
- дети выбегают из – под зонта.

Игра 3 «Мячик»

Задачи:

- сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками;
- повышение эмоционального тонуса;
- развитие зрительного и тактильного восприятия, речи и воображения.

Психолог (воспитатель): «Ребята, представьте, что вы превратились в мячики. Катя, ты будешь мячиком какого цвета? А ты, Вова? И т.д. дети рассматривают свою одежду и называют соответствующие цвета.

«Я буду играть с мячами – легонько шлёпать вас ладошкой, а вы будете прыгать, как мячики». Педагог, рассказывая стихотворение «Мой весёлый звонкий мяч», поочерёдно кладёт ладонь на голову каждого ребёнка. Дети, почувствовав касание, подпрыгивают на месте. На слова: « не угнаться за тобой» - дети убегают от педагога и прячутся. Педагог ищет детей. Найденный ребёнок должен сказать, где он прятался (под столом, за креслом, в углу и т.п.)

Игра 4 «Ёжик»

Задачи:

- сплочение группы, развитие эмпатии;
- развитие слухового внимания, произвольности, способности быстро реагировать на инструкцию;
- снижение излишней двигательной активности;

Педагог рассматривает с детьми игрушечного ежа, предлагает его потрогать.
« Что ты, ёж, такой колючий?»

Это я на всякий случай.

Знаешь, кто мои соседи?

Лисы, волки да медведи!»

Дети касаются ладонью игрушки, делают вид, что укололись, отдёргивают руку, говорят, что ёжик колючий. Педагог объясняет, как ёжик защищается

от «своих соседей». Дети, изображая ёжиков, ползают на четвереньках по группе. Когда педагог показывает игрушку (лису, волка или медведя), дети должны сгруппироваться и сидеть неподвижно.

Игра 4.1. Педагог предлагает спеть ёжику песенку. Выбирается ребёнок, который будет изображать ежа. Он садится и обхватывает руками колени (или ложится и сворачивается калачиком). Педагог и остальные дети встают вокруг него и поют песенку.

Шли по лесу неспеша,

Вдруг увидели ежа.

- ёжик, ёжик, - мы друзья,

Дай погладить нам тебя.

Все наклоняются и ласково прикасаются к «ёжику».

Игра 5 «Карусель»

Задачи:

- развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с ритмом стиха;
- развитие восприятия, речи и воображения
- закрепление знаний детей о принадлежности к полу (девочка – мальчик).

Педагог обращает внимание детей на «карусель» (обруч с красными и синими лентами), предлагает девочкам подойти к красным лентам, мальчикам – к синим. Дети выбирают себе ленты и называют их цвет. Взявшись за ленты, дети встают в круг. Педагог рассказывает потешку и показывает движения. Дети повторяют за ним.

<i>Еле – еле, еле – еле, завертелись карусели</i>	Идут медленно
<i>А потом, потом, потом</i>	Идут быстрее
<i>Все бегом, бегом, бегом!</i>	бегут
<i>Тише, тише, не спешите,</i>	Переходят на шаг
<i>Карусель остановите!</i>	останавливаются
<i>Раз, два, раз, два!</i>	Берутся руками за голову, наклоняют голову вправо - влево
<i>Закружилась голова!</i>	Делают вращательные движения головой.

Чтобы у детей не закружилась голова, направление каждый раз меняется на противоположное. При отсутствии обруча и разноцветных лент можно предложить детям встать в круг и взяться за руки.

Игра 6 «Мячики»

Задачи:

- развитие коммуникативных навыков (учиться устанавливать контакт друг с другом, действовать согласованно, подстраиваться к темпу движений партнёра);
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развитие ориентации в собственном теле.

Педагог включает ритмичную, плавную музыку, делит детей на пары и даёт каждой паре по мячу. По команде педагога пары, не выпуская мяча из рук, должны пройтись по группе, попрыгать, покружиться, присесть и т.п.

Игра 7 «Зайка»

Задачи:

- создание положительного эмоционального настроения в группе;
- развитие умения подражать движениям взрослого;
- снижение излишней двигательной активности, импульсивности;
- развитие умения подчиняться правилам игры, отработка быстроты реакции.

Педагог показывает детям игрушечного зайца. «А теперь давайте хлопнем три раза в ладоши и скажем: раз, два, три, зайчик оживи!» Дети выполняют задание. «Смотрите, ребята, зайчик ожил и хочет с вами поиграть». Педагог рассказывает потешку и показывает движения. Дети повторяют за ним.

<i>Зайка серенький сидит и ушами шевелит Вот так, вот так он ушами шевелит</i>	Садятся на корточки, прикладывают кисти рук к голове, сгибают и разгибают ладони
<i>Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть: Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп, надо лапочки погреть</i>	Встают, ритмично хлопают в ладоши
<i>Зайке холодно стоять, надо</i>	Прыгают на месте

<i>зайке поскакать:</i>	
-------------------------	--

*Прыг – скок, прыг – скок,
надо зайке поскакать.*

Педагог показывает игрушечную лису и говорит: «Зайчикам нужно быть осторожными, ведь где – то притаилась лиса. Пока звучит музыка, вы прыгайте, веселитесь, но как только музыка остановится и вы услышите слова: лиса идёт, сразу приседайте и сидите тихо. Кто пошевелится, того лисичка увидит. Педагог включает и выключает музыку несколько раз, по окончании игры хвалит детей: «Замечательно, ребята! Вы были очень внимательными и осторожными зайчиками.»

Игра 8 «Пузырь»

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- снижение излишней двигательной активности, импульсивности;
- обучение детей установлению контакта друг с другом, сплочение группы.

Педагог просит детей взяться за руки и встать в маленький круг, затем рассказывает стишок и не спеша отступает назад. Дети повторяют за ним.

Надувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся!

Круг расширяется, пока педагог не скажет: «Лопнул пузырь!» Тогда все хлопают в ладоши, хором говорят: «Хлоп!», сбегаются в маленький круг и снова берутся за руки.

Можно разделить детей на пары, дать каждой паре по мячу: «Представьте себе, что мяч – это пузырь, который нельзя уронить, иначе он лопнет. Держите мяч вдвоём и дружно выполняйте движения». Педагог напевает песню «Антошка», дети подпевают и, не выпуская мяча из рук, выполняют упражнения под музыку (прыгают, кружатся, маршируют приседают, и т.д.)

Игра 9 «Мишка»

Задачи:

- сплочение группы, развитие эмпатии;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения, тревожности;
- развитие внимания, речи, воображения.

Педагог показывает игрушечного медвежонка и просит детей внимательно послушать, что он скажет: *«Здравствуйте, ребята. Меня зовут Мишка. А фамилия моя – Топтыгин. А как вас зовут?»* Дети называют свои имена и фамилии, пожимают «Мишке» лапку.

- «Ребята, а вы знаете, где я живу? А где я сплю зимой? Правильно, в лесу, в берлоге. Давайте возьмёмся за руки и встанем в круг – это будет моя берлога. Кто хочет быть медвежонком и вместе со мной спать в берлоге?»

Ребёнок, играющий роль медвежонка, берёт Мишку, ложится в центр круга и закрывает глаза. Педагог и остальные дети водят вокруг него хоровод и поют:

Медвежонок, медвежонок спит в своей берлоге.

Громко не кричите, Мишку не сердите,

Тихо подходите, ласково будите.

Дети и педагог подходят к «медвежонку» и «будят» его (аккуратно, ласково прикасаются к нему, гладят). «Медвежонок» открывает глаза и улыбается.

- «Мишка проснулся, друзьям улыбнулся, сладко потянулся»

Все поднимают вверх сначала левую, потом правую руку, встают на носочки.

Игра 10 «Мышата»

Задачи:

- преодоление упрямства, негативизма в период кризиса трёх лет;
- формирование положительной самооценки;
- развитие общей и мелкой моторики.

Педагог показывает детям игрушечную мышку и говорит: *«Здравствуйте, ребята! Давайте с вами поиграем. Я буду мамой – мышкой, а вы будете непослушными мышатами, мышками – шалунишками, будете делать всё наоборот».* Чтобы дети лучше вошли в образ, можно нарисовать им косметическими карандашами розовые носики и чёрные усики.

<i>Непослушные мышата Маму слушать не хотят. Ножками потопайте</i>	<i>Нет, нет, нет!</i>
<i>Ручками похлопайте</i>	<i>Нет, нет, нет!</i>
<i>Головкой покивайте</i>	<i>Нет, нет, нет!</i>
<i>Со мною поиграйте</i>	<i>Нет, нет, нет!</i>

«Мышка» качает головой:

- «Ах, какие озорные, непослушные какие!»

<i>Ножками не топайте</i>	<i>- будем, будем, будем! Топают ногами.</i>
<i>Ручками не хлопайте</i>	<i>- будем, будем, будем! Хлопают в ладоши.</i>
<i>Головкой не кивайте</i>	<i>- будем, будем, будем! Кивают головой</i>
<i>Со мною не играйте</i>	<i>- будем, будем, будем! Прыгают на месте.</i>

- «Вот наступил вечер. Мама – мышка уложила своих мышат спать. Она подошла к каждому мышонку, погладила его по головке и поцеловала в щёчку.»

Дети садятся на стульчики и , изображая спящих мышат, закрывают глаза. Педагог берёт игрушечную мышку и подходит к каждому ребёнку. «Мышка» гладит детей по головкам, «целует» их в щёчки, затем «ложится спать».

10.1 пальчиковая гимнастика «мышки»

Все встают в круг. Педагог рассказывает текст и показывает движения. Дети повторяют за ним.

<i>Это - папа - мышь</i>	Показывают большой палец
<i>Он большой и сильный. У него гладкая шёрстка, Маленькие ушки</i>	Гладят большой палец. Соединяют в кольцо большой и указательный пальцы.
<i>И вот такой хвост!</i>	Максимально широко разводят руки, показывая длину хвоста
<i>Это – мама мышь.</i>	Показывают указательный палец
<i>Она добрая и красивая. У неё гладкая шёрстка Маленькие ушки</i>	Гладят указательный палец Соединяют в кольцо большой и средний пальцы.
<i>И вот такой хвост!</i>	Показывают хвост поменьше.
<i>А это - мышка Малышка Она хорошая и послушная</i>	Показывают мизинец

<i>У неё гладкая шёрстка, Маленькие ушки</i>	Гладят мизинец. Соединяют в кольцо большой палец и мизинец.
<i>И вот такой хвостик!</i>	Показывают маленький хвостик.

Игра 11 «Котята»

Задачи:

- формирование положительной самооценки;
- развитие стремления сопереживать, помогать, поддерживать друг друга;
- снятие мышечного напряжения.

Педагог обращается к детям: *«Сейчас я включу аудиозапись, а вы отгадаете, кто с вами «разговаривает».* Включает аудиозапись «Кошка», потом – «Кошка и котёнок». Дети высказывают свои догадки.

«Правильно, вы отгадали, это мяукают кошка и котёнок. У кошки голос низкий, а у котёнка – высокий, тоненький, он почти пищит. Попробуем помяукать, как кошка и как котёнок. Дети выполняют задание.

- *«Давайте поиграем, я буду мамой – кошкой, а вы – котятами»*
- *«Котята, скоро мы пойдём гулять во двор. Во дворе живёт собака, вы должны уметь защищаться. Сейчас мы будем учиться шипеть и выпускать коготки.»*

Все садятся на корточки, сжимают пальцы в кулаки, произносят : *« Ш – ш – ш »*, затем разжимают кулаки, разводят пальцы (*«показывают коготки»*) и произносят: *«Мяу»*.

- *« Пора выходить на прогулку. Будьте внимательны, а когда услышите слово « собака», защищайтесь, как я вас учила.»*

Дети ходят на четвереньках по группе. По сигналу «Собака!» дети выполняют вышеописанное упражнение.

Игра 12 «Бабочки»

Задачи:

- развитие внимания, речи, воображения

- развитие моторики, координации движений, ориентация в собственном теле;

- развитие пространственных представлений.

Педагог предлагает детям подойти к нему, показывает бабочек и говорит:

- *«Посмотрите, к нам прилетели бабочки. Давайте рассмотрим их. Эта бабочка жёлтая, как солнышко. А эта какого цвета? Правильно, синяя, как колокольчик. И т.п.»*

Педагог даёт бабочку каждому ребёнку и говорит: *«Бабочки хотят поиграть. Встаньте в большой круг»*. Дети, держа бабочек перед собой, встают в широкий круг и вслед за педагогом произносят слова:

<p>Бабочка, лети, лети, лети, Лети, лети, лети!</p> <p>На головке (на плече, на ладошке и т. д.) отдохни!</p>	<p>Медленно выполняют произвольные движения рукой, в которой находится бабочка (имитация полёта бабочки), и следят за ней глазами.</p>
--	--