"**ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

**В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ"**

**«ИДИ КО МНЕ»**

**Ход игры.** Взрослый отходит от ребёнка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!» Игра повторяется.

**«ПРИШЕЛ ПЕТРУШКА»**

**Материал.** Петрушка, погремушки.

**Ход игры.** Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми.

Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

**«ВЫДУВАНИЕ МЫЛЬНЫХ ПУЗЫРЕЙ»**

**Ход игры.** Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а не дуя в нее. Считает, сколько пузырей может удержать на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребёнка выдувать мыльные пузыри.

(Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.)

**«ХОРОВОД»**

**Ход игры.** Воспитатель держит ребёнка за руки и ходит по кругу, приговаривая: Вокруг розовых кустов, До того мы закружились,

Среди травок и цветов, Что на землю повалились.

Кружим, кружим хоровод. БУХ!

При произнесении последних фраз оба «падают» на землю.

Вариант игры: Вокруг розовых кустов,

Среди травок и цветов,

Водим, водим хоровод.

Как заканчиваем круг,

Дружно прыгаем мы вдруг.

ГЕЙ!

Взрослый и ребёнок вместе подпрыгивают.

**«ПОКРУЖИМСЯ»**

**Материал.** Два игрушечных мишки.

**Ход игры.** Воспитатель берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружатся с ним. Дает другого мишку малышу и просит также покружиться, прижимая к себе игрушку.

Затем взрослый читает стишки и действует в соответствии с его содержанием. Ребёнок вслед за ним выполняет те же движения.

Я кружусь, кружусь, кружусь,

А потом остановлюсь.

Быстро-быстро покружусь,

Тихо-тихо покружусь,

Я кружусь, кружусь, кружусь

И на землю повалюсь!

**«ПРЯЧЕМ МИШКУ»**

**Ход игры.** Воспитатель прячет знакомую ребёнку большую игрушку (например, медведя) так, чтобы она немного была видна. Говорят: «Где мишка?», ищет его вместе с ребёнком. Когда малыш найдёт игрушку, взрослый прячет её так, чтобы искать было сложнее. После игры с мишкой прячется сам воспитатель, громко произнося «ку-ку!» Когда ребёнок найдет его, он перебегает и прячется в другом месте. В конце игры взрослый предлагает спрятаться ребёнку.

**«СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»**

**Ход игры.** Дети присаживаются на корточки позади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по всей площадке. По сигналу: «Дождик! Скорей домой!» - бегут на свои места и присаживаются за стульями. Игра повторяется.

**« ПОЕЗД»**

**Ход игры.** Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы – вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу –чу –чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка».

«Мы с вами приехали на полянку. Давайте выйдем и посмотрим, какие цветы здесь растут. Понюхаем цветочки…»

Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.

**«ХОРОВОД С КУКЛОЙ»**

(проводится с двумя – тремя детьми)

**Материал.** Кукла средних размеров.

**Ход игры.** Воспитатель приносит новую куклу. Она здоровается с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый просит детей по очереди подержать куклу за руку. Кукла предлагает потанцевать. Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребёнку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая простую детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М. Красева).

Вариант: игра проводится с мишкой.

**«ДОГОНЯЛКИ»**

(проводится с двумя0тремя детьми)

**Ход игры. «** Кукла, знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убегать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки».

Вариант: игра проводится с мишкой.

**«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»**

**Материал.** Маленькое зеркальце.

**Ход игры.** Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом: Солнечные зайчики

Играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать.

Игру можно повторить 2 – 3 раза.

**«ИГРА С СОБАЧКОЙ»**

**Материал.** Игрушечная собачка.

**Ход игры.** Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачку, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребёнку, имя которого названо, предлагает взять её за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребёнку «спасибо!»

При повторении игры воспитатель называет имя другого ребёнка.

**«СОБИРАНИЕ «СОКРОВИЩ»**

**Материал.** Корзина.

**Ход игры.** На прогулку воспитатель собирает вместе с ребёнком

«сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша интерес, (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо «сокровище» и просит достать его из корзины.

**«ДЕЛАЕМ КОЛЛАЖ»**

**Материал.** Обрезки цветной бумаги, поздравительные открытки, веревочки, кусочки пенопласта, пряжи и т. п.

**Ход игры.** Воспитатель расстилает на столе большой лист бумаги или картона. Кисточкой промазывает клеем с одной стороны кусочек пенопласта (открытку и т.д.) и передает ребёнку, чтобы он наклеил его на бумагу. Разрешает малышу самому выбрать предметы, которые ему хотелось бы наклеить. Внимательно понаблюдав за действиями взрослого, ребенок сумеет сам намазать клей. Завершенный коллаж можно повесить на видном месте, чтобы все могли им любоваться.

Игра способствует развитию творческих навыков.

**«ЛОВИСЬ, РЫБКА»**

**Материал.** Картонная коробка, металлические пробки («рыбки»), магнит, палочка и веревка (для удочки).

**Ход игры.** В картонную коробку помещают несколько металлических пробок от бутылок, желательно разного цвета. К одному концу веревки (или тесемки) привязывают палочку, а другому – брусок магнита. Воспитатель показывает ребёнку, как выуживать «рыбок» из коробки, притягивая металлические пробки магнитом. Если пробки разного цвета, то малышу можно предложить вытянуть, например, красную рыбку.

После того будут извлечены все пробки, взрослый считает их («Вот сколько рыб мы поймали!»), и игра начинается сначала.

Игра способствует развитию согласованности движений.

*В особом внимание и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно «пальчиковыми» играми. Кроме того, это игры обучают согласованности и координации движений.*

**«КТО В КУЛАЧКЕ?»**

**Ход игры.** Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребёнку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Читает стишок и вместе с ребёнком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулак?

Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак).

Ну – ка, ну – ка, вылезай!

Это пальчик? АЙ – АЙ – АЙ! (Выставить вперед большой палец.)

**«ИГРА С КИСТЯМИ РУК»**

**Ход игры.** (Выполняя движения, воспитатель просит ребёнка повторить их.) Взрослый опускает пальцы вниз и шевелит ими – это «струи дождя». Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцем – «кисточкой» кружки на щеках ребёнка, проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке.

Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередуя такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков, например: стук – стук – хлоп, стук – хлоп – хлоп и т.п.

*Приведенные ниже игры не только одобрят робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.*

**«ПОКАТАЕМСЯ НА ЛОШАДКЕ»**

**Материал.** Лошадка -качалка (если лошадки нет, можно посадить ребёнка на колени).

**Ход игры.** Воспитатель сажает ребёнка на лошадку – качалку и говорит:

«Маша едет на лошадке, (произносит тихим голосом) нно-нно». Ребёнок повторяет тихо: «Нно-нно». Взрослый: «Чтобы лошадка бежала быстрее, громко скажи ей: «Нно-нно, беги лошадка!» (Сильнее раскачивает ребёнка.) Малыш повторяет фразу вместе с воспитателем, затем самостоятельно. Взрослый добивается, чтобы ребёнок произносил звук «н» протяжно, а все звукосочетание – громко и четко.

Игра развивает речевую активность.

**«ДУНЬ ВО ЧТО-НИБУДЬ И НА ЧТО-НИБУДЬ»**

**Ход игры.** Воспитатель дует на маленький воздушный шарик через соломинку, заставляя его перемещаться по комнате. Дует на все пальцы, затем на каждый отдельно. Сдувает листочек с ладони ребёнка. Дует на цветок или травку.

Ребёнок повторяет действия взрослого.

**«ПОДУЙ НА ШАРИК, ПОДУЙ НА ВЕРТУШКУ,**

**ПОДУЙ В РОЖОК»**

**Материал.** Воздушный шарик, вертушка, рожок.

**Ход игры.** На уровне лица ребёнка подвешивается шарик и рожок, чтобы он высоко взлетал, и предлагает ребёнку повторить действие. Затем взрослый дует на вертушку, чтобы она завертелась, дудит в рожок, ребёнок повторяет.

Игра способствует развитию речевого аппарата.

**«ЗАБАВА С УВЕЛИЧИТЕЛЬНЫМ СТЕКЛОМ»**

**Материал.** Увеличительное стекло (предпочтительно пластмассовое).

**Ход игра.** На прогулке воспитатель дает ребёнку травинку. Показывает, как смотреть на нее через лупу. Предлагает ребёнку посмотреть сквозь

увеличительное стекло на пальцы и ногти – это обычно зачаровывает малыша. Прогуливаясь по участку, можно исследовать цветок или кору дерева, рассмотреть кусочек земли: нет ли там насекомых и т.д.

Игра развивает наблюдательность

**«ПРОГУЛКА ПО ОЧЕРТАНИЯМ**

**РАЗНЫХ ФИГУР»**

**Материал.** Широкая плотная лента (тесьма).

**Ход игры.** С помощью ленты на полу изображают круги, квадраты, треугольники и т.д. Воспитатель показывает ребёнку, как идти по ленте (начинают с круга). Взрослый берет малыша за руки, идем с ним и поем на любой мотив: «Мы идем по кругу, тра – ля – ля, 2 раза». Так проходят все фигуры. Затем воспитатель пробует вместе с ребёнком пройти по ним пятясь назад, боком, на цыпочках, перепрыгивая через фигуры и т.д.

Игра способствует развитию представлений о предметах.

**«ВМЕСТЕ С МИШКОЙ»**

**Материал.** Игрушечный медвежонок.

**Ход игры.** Воспитатель беседует «на равных» с мишкой и ребёнком, например: «Катя, тебе нравится пить из чашки?», «Миша, нравится тебе пить из чашки?» Делает вид, что поит мишку чаем. Затем проделывает с мишкой другие манипуляции.

Такие действия формируют у ребёнка навыки сюжетной игры.

**«ЧЕРТИМ РАЗНЫЕ ФИГУРЫ»**

**Материал.** Принадлежности для рисования (бумага, мягкие цветные карандаши).

**Ход игры.** Воспитатель садится с ребёнком за стол или на пол. Рисует на бумаге круг. Затем дает ребёнку карандаш и водит его рукой с карандашом по бумаге, стараясь нарисовать круг. Говорит ему, когда закончит:» Какая хорошая получилась картинка». Таким же образом помогает малышу рисовать другие фигуры, проводить зигзагообразные линии, и каждый раз повторяет ребёнку действовать карандашом самостоятельно.

Каждый раз, начиная игру, воспитатель берет карандаш другого цвета – это поможет ребёнку научиться различать цвета.

Подобные игры способствуют развитию творческих навыков.

**«ИГРА С КУКЛОЙ»**

**Материал.** Кукла.

**Ход игры.** Дайте ребёнку его любимую куклу (или мягкую игрушку), попросите показать, где у куклы голова, уши, ноги, живот и т.д. Предложите причесать её, умыть, накормить и т.д.

**«СОБЕРЕМ ИГРУШКУ»**

Пригласите ребёнка помочь вам собрать разбросанные игрушки, в которые он играл. Сядьте рядом с малышом, дайте в руки игрушку и вместе с ним положите её в коробку. Затем дайте другую игрушку и попросите самостоятельно положить её в коробку. Пока вы складываете игрушки, напевайте что – нибудь вроде: «Мы игрушки собираем, мы игрушки собираем! Тра-ля-ля, тра-ля-ля , их на место убираем».

*Дети 2-3 летнего возраста ещё не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребёнка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.*

**«ПЕРЕДАЙ КОЛОКОЛЬЧИК»**

**Материал.** Колокольчик.

**Ход игры.** Дети сидят на стульях полукругом.

В центре стоит воспитатель с колокольчиком в руках. Он звонит в колокольчик и говорит: «Тот, кого я позову, будет звонить в колокольчик. Таня, иди, возьми колокольчик». Девочка становится на место взрослого, звонит в колокольчик и приглашает другого ребёнка, называя его по имени (или показывая рукой).

**«ЗАЙКА»**

**Ход игры.** Дети, взявшись за руки, вместе с воспитателем ходят по кругу. Один ребёнок – «зайка» - сидит в кругу на стуле («спит»). Педагог поет песенку:

Зайка, зайка, что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты не хочешь поиграть,

С нами вместе поплясать.

Зайка, зайка, попляши

И другого отыщи.

После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает ребёнка, называя его по имени, а сам встает в круг.

Игра повторяется.

**«ПОЗОВИ»**

**Материал.** Мяч.

**Ход игры.** Дети сидят на стульях. Воспитатель рассматривает вместе с ними новый мяч. Вызывает одного ребёнка и предлагает поиграть – покатать мяч друг друга. Затем говорит: «Я играла с Колей. Коля, с кем ты хочешь поиграть? Позови». Мальчик зовет: «Вова, иди играть». После игры Коля садится на место, а Вова зовет следующего ребёнка.

*Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мяч.*

**«МЯЧ В КРУГУ»**

**Ход игры.** Дети (8-10 человек)

Садятся на пол в круг и прокатывают мяч друг другу. Воспитатель показывает, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении.

**«ВСЕ ДАЛЬШЕ И ВЫШЕ»**

**Материал.** Яркий мяч.

**Ход игры.** Ребёнок сидит. Воспитатель, стоя на некотором расстоянии, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Малыш ловит мяч.

Упражнение повторяется с другим ребёнком.

**«БЕГОМ К ДЕРЕВУ»**

**Ход игры.** В 2-3 местах участка – к дереву, к дереву, к скамейке – привязаны цветные ленты. Воспитатель говорит ребёнку: «Я хочу побежать к дереву». Затем бежит с ребёнком в другое, отмеченное лентой место, всякий раз объясняя, что собирается делать.

После этого взрослый предлагает малышу самостоятельно побежать к дереву, к двери и т.д. Хвалить ребёнка, когда он достигает места назначения.

**«МЯЧ»**

**Ход игры.** Ребёнок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает: «Друг веселый, мячик мой. Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо мне с ним играть!» После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.

**«ОГУРЕЧИК-ОГУРЕЧИК…»**

**Ход игры.** На одном конце площадки – воспитатель (ловишка), на другом – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

При последних словах дети убегают, а воспитатель их догоняет.

**«МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ»**

**Ход игры.** Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседа. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая им возможность сделать то,

о чём говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

(Дети берутся за руки, образуя круг.)

Мы бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются. Игра повторяется.

*Главной фигурой и центром внимания для 2-3 летних детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши не расположены в данной момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойную игру.*

*В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.*

**Поймай солнечного зайчика.**  
Материал. Маленькое зеркальце.  
Ход игры. Взрослый зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:  
Солнечные зайчики.   
Играют на стене.  
Помани их пальчиком,   
пусть бегут к тебе! (По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать.  
Игру можно повторить 2-3 раза.)

**Игра с собачкой.**  
Материал. Игрушечная собачка.  
Ход игры. Педагог держит в руках собачку и говорит:  
Гав-гав!   
Кто там?  
Это песик в гости к нам.  
Я собачку ставлю на пол. Дай, собачка, Пете лапу!  
  
(Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, поздороваться с собачкой и покормить её. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку «спасибо!» При повторении игры, педагог называет имя другого ребенка.)

**Где ты, пальчик?**  
Ход игры. Педагог раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать и просит его повторить это. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.  
Читает стихотворение и вместе с ребенком выполняет движения.  
  
**Кто залез ко мне в кулачок?**  
Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак)  
Ну-ка, ну-ка, вылезай!  
Это пальчик? Ай-ай-ай! (Выставить вперед большой палец.)  
  
**Зайка**  
Ход игры. Дети, взявшись за руки, вместе с воспитателем ходят по кругу. Один ребенок – «зайка» - сидит в кругу на стуле («спит»). Педагог поет песенку:  
Зайка, зайка, что с тобой?  
Ты сидишь совсем больной.  
Ты не хочешь поиграть.  
С нами вместе поплясать  
Зайка, зайка, попляши   
И другого отыщи.  
После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает ребенка, называя его по имени, а сам встает в круг. Игра повторяется.

**Игра “Полянка настроения”**

**Цель:** Настрой на позитивное сотрудничество, создание положительного эмоционального фона, развитие воображения.

**Оборудование:** плетёные салфетки, цветные ленточки, цветная проволока.

**Ход игры:**

Используя плетёную салфетку, разноцветные ленточки, шнурочки, бумажные салфетки, мы создадим полянку настроения. Обычно ребёнок видит дома следующую картину: мама моет посуду, варит кашу, а папа работает за компьютером или смотрит телевизор. Все взрослые заняты своими делами. И вдруг на глазах у ребёнка и при его участии происходит превращение: вместо скучной салфетки появляется “красота”. Помимо этого, продевание шнурка сквозь отверстие в салфетке способствует развитию мелкой моторики малыша – его пальчики становятся более ловкими, пробуждается творческое воображение.

**Игра “Что нам подскажут пальчики”**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, наблюдательности, обогащение сенсорного опыта, стимуляция познавательной активности.

**Оборудование:** природные материалы различной фактуры: каштан, грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, камушек.

**Ход игры:**

Ребёнок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. В плетёной коробочке вы найдёте природные материалы – шишку, каштан, камушек. Рассмотрите, потрогайте и опишите их. Например, шишка – шершавая, камень – гладкий. Затем закройте глаза, протяните ладошку, отгадайте, какой предмет лежит на ней. Если в детском возрасте не тренировать движения и не обогащать сенсорный опыт (то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), то, повзрослев, человек не будет обладать достаточной пластичностью ума, чтобы уметь легко приспосабливаться к различным обстоятельствам. При этом развивается чувствительность рук, активизируется внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи. Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большое количество пальцев, а сами движения проводить энергично. Благодаря этой игре ребёнок с нетерпением ждёт новых переживаний, впечатлений, ощущений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.

**Упражнение “Дышим животиком”**

Обычно это упражнение делают лёжа. А мы попробуем выполнить его сидя. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Бегемотики лежали,  
Бегемотики дышали.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).  
Сели бегемотики,  
Потрогали животики:  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).

Работа диафрагмы должна восприниматься ребёнком и зрительно, и тактильно. Положим на живот игрушку, например рыбку, и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох:

Качаю рыбку на волне,  
То вверх (вдох),  
То вниз (выдох)  
Плывёт по мне.

Брюшное дыхание – противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций, приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребёнку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

**Игра “Наливаем, выливаем, сравниваем”**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, возбуждение интереса к исследовательской деятельности.

**Оборудование:** таз с тёплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер– сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.

**Ход игры:**

Особой притягательной силой обладает вода. Тёплая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, мелиссы). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра с водой происходит в дневное время, можно включить в неё познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. И поиграть с ними: например взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую и др. После выполнения каждого задания ребёнок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребёнка следует растирать полотенцем в течение одной минуты.

Игры для младшей группы

Игры на сближение детей друг с другом и воспитателем.

**«Раздувайся пузырь»**

Воспитатель предлагает всем детям сесть на стулья, расположенные полукругом, и спрашивает одного из них: «как тебя зовут? Скажи громко, чтобы все тебя 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 подхожу к тем детям, которые выражают желание включиться в игру, а скованных, заторможенных детей целесообразно приглашать позже. Если кто-нибудь все же отказывается играть, не настаивать на этом. Постепенно наблюдая за игрой, они захотят быть в коллективе.

Дети образуют длинную цепочку. Взрослый берет за руку ребенка, стоящего последним и замыкают круг. «Посмотрите, как нас много! Какой большой круг получился, как пузырь! – говорит воспитатель. – А теперь давайте сделаем маленький кружок». Вместе со мной дети становятся тесным кругом и начинают «раздувать пузырь»: дуют в кулачки как в дудочку, затем выдувают воздух и произносят звук «ф-ф-ф». Эти действия повторяются 2-3 раза. При каждом раздувании все делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился.

Дети двигаются, а воспитатель произносит следующие слова:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся!

Получился большой круг, воспитатель входит в него, дотрагивается до каждой пары соединенных рук, затем останавливается и говорит: «лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, произнося: «хлоп» - разбегаются. После того, как «пузырь лопнет», воспитатель говорит: «Полетели маленькие пузырьки, полетели, полетели …» Дети разбегаются в разные стороны.

**Игра «Чей голосок?»**

Дети садятся полукругом, ведущий – спиной к играющим детям. Кто-нибудь из детей окликает по имени ведущего, который, не оборачиваясь, должен назвать того, чей голос он услышал.

**Игра «Лови, лови!»**

К палочке длиной 50 см на шнурке прикрепляется легкий удобный для хватания предмет – мягкий поролоновый мячик, птичка, бабочка. Перед началом игры воспитатель показывает эту палочку. Опуская и поднимая ее, он предлагает детям поймать предмет на шнурке. Заинтересовав их самой задачей – ловить мячик, взрослый предлагает детям встать в кружок, а сам становится в центре. «Лови – лови!» - говорит воспитатель и приближает подвешенный к палке мячик, то к одному, то к другому ребенку. Когда тот пытается поймать мячик, палка чуть-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.

**Игра «Расскажи руками»**

В эту игру можно играть бесконечно: ведь стихов, которые можно «проиграть», «рассказать руками», великое множество. Эта игра позволяет детям раскрепоститься, почувствовать себя уверенным, способствует налаживанию отношений с воспитателем, основанных на доверии.

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

Зайка

Заинька-зайка *Дети прыгают, поджав руки, имитируя зайку.*

Маленький зайка. *Садятся на корточки, показывают рукой вершок от пола.*

Длинные ушки, быстрые ножки *Дети приставляют ладошки к голове – «ушки».*

Заинька-зайка Маленький зайка *Побежали*

Деток боишься, зайка трусишка. *Движения повторяются.*

*Дети обхватывают себя руками, изображая страх, «дрожат».*

Мишка

Мишка, мишка косолапый, *Плечи приподнять, руки округлить,*

Мишка по лесу идет, *носки ног внутрь, идти переваливаясь.*

Мишка хочет сладких ягод

Да никак их не найдет. *Погладить себя по животу, облизнуться*

*оглянуться, пожать плечами*

Вдруг увидел много ягод

И тихонько зарычал.   *Показать пальцем, на лице восторг,*

*двумя руками «собрать» ягоды в рот*

Подошли к мишутке детки

Мишка громко зарыдал. *Маршировать, кулачками потереть*

*глаза, изобразить плач.*

 (возможен более оптимистичный конец, тогда последняя строчка  
будет звучать так: «Мишка ягодки им дал».)

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

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

**Найди игрушку**

Ведущий (сначала воспитатель, потом кто-то из детей) прячет небольшую игрушку в группе или в одном из её помещений, и предлагает остальным найти её. Сначала говорится: «Игрушка лежит на подоконнике в группе», затем: «Игрушка лежит в спальной комнате, под подушкой на Катиной кровати». После того, как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала (собиралась на прогулку, спала и т.д.)

Затем можно переходить к более тесному знакомству с детским садом и его персоналом. Начинать лучше с экскурсии по саду (целесообразней организовать тематические экскурсии: на кухню, в медицинский кабинет, в музыкальный зал и знакомиться с людьми, работающими там.)

**Игра «Чьи вещи»**

Цель игры – закрепить знание имен работников детского сада. Для этого необходимо заготовить атрибуты различных профессий (градусник – медсестра, половник – повар, гармошка – музыкальный руководитель). Воспитатель говорит, что к нам в группу приходили разные люди, и каждый из них забыл одну из вещей. Просит детей помочь разобраться, кому какая вещь принадлежит. Дети должны назвать не только профессию, но и имя хозяина вещи.

Например, «Эту гармошку оставила Валентина Васильевна, наш музыкальный руководитель».

Когда все вещи будут «опознаны», можно раздать их детям, которые должны сыграть роль: медсестра измерит температуру, повар сварит суп, музыкант сыграет музыку.

**Игра «Как пройти?»**

Цель игры – помочь детям ориентироваться в детском саду. Как и в предыдущей игре, вариантов может быть множество:

Воспитатель: У зайчика Степашки заболели ушки. Что ему делать? (Пойти к врачу). Но Степашка не знает, где находится медицинский кабинет. Надо ему помочь.

Сначала воспитатель описывает путь до кабинета (выйдем в коридор, пойдем по нему и увидим медицинский кабинет). Потом вместе с детьми  провожаем Степашку к врачу.

Вылеченный зайка (забинтованные ушки) благодарит детей за помощь и передает от врача пожелания не болеть и витамины для всех детей.