Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Белый медвежонок

Рекомендации педагогам

для работы с детьми

младшего возраста

в адаптационный период

с разным типом темперамента

Составитель: педагог – психолог: Е. Ф. Зимина

с. Газ – Сале, 2012 г

**Игры для детей раннего возраста** **различных типов темперамента**

|  |  |
| --- | --- |
| Тип темперамента | Название игр |
| Меланхолик | Игра с лентами под медленную спокойную музыку; конструкторы; настольные игры; игра с большим мячом; игры с водой; экспериментирование с красками. *Игра «Мой хороший попугай».* 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 |
| Сангвиник | Рвать бумагу и играть с ней;  хороводы;  игры с водой, песком;  игры с подушками.  *Игра «Лягушка».* 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-pa, тара-ра,  Веселиться всем пора |
| Холерик | Игры с кеглями.  *Игра «Том и Джерри».* 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). *Игра «Коршун»*. Воспитатель - «курочка», дети - «цыплята». Они 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.  *Игра  «Кенгуру»-* 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.  *Игра «Покажи нос».* Все играющие стоят напротив воспитателя, который говорит им:  Раз, два, три, четыре, пять,  Начинаем мы играть.  Вы смотрите, не зевайте,  И за мной все повторяйте,  Что я вам сейчас скажу, при этом покажу  Далее воспитатель называет вслух какую-либо часть лица, тела:  Уши-уши - все показывают уши.  Глазки-глазки - все показывают глазки.  Ручки-ручки - все показывают ручки |
| Флегматик | Игры-эксперименты.  *Игра-пазлы* «Помоги Тане». 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 |

*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.

**Игры и упражнения для детей раннего возраста в адаптационный период**

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 ладошки 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.

**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 тренинговую 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.

**Упражнения на расслабление**

***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 дуя 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 злоба 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 любуются 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 движенье, исчезает напряженье. 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: Давайте попробуем нарисовать свое настроение. (После рисования психолог обсуждает с детьми, что они нарисовали, какие краски использовали).

Педагог 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».

**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.