

## **Игровые сеансы с детьми в адаптационный период**

Дети пришедшие первый раз в детский сад, испытывают стресс в меньшей или большей степени. Это состояние может сопровождаться целым спектром эмоций – плачем, страхом, гневом.

Игровые сеансы (приложение) позволяют уменьшить эмоциональное напряжение у детей, формируют доверительное отношение к окружающему миру, создают бодрое и оптимистичное настроение.

Интерактивное оборудование возбуждает интерес детей младшего возраста (3-4 лет), стимулирует их исследовательскую деятельность, помогает развитию двигательной активности. Спокойная обстановка мягкий свет, тихая нежная музыка способствует появлению у детей ощущения защищенности, спокойствия.

### **Проведение игровых сеансов**

Игровые сеансы проходят в период **с октября по декабрь два раза в неделю**

**Цель:** психопрофилактика невротических нарушений у детей, создание ситуации доверия ребенка к окружающему миру.

### **Задачи:**

- восстановление психоэмоционального статуса у ребенка;
- развитие умения выражать свои эмоции;
- стабилизация эмоционального состояния, достижения положительных эмоций;
- развитие познавательной деятельности у детей.

### **Структура занятий:**

- 1. Ритуал приветствия.** Вход в сказочную атмосферу. Создание положительного настроя на занятие.
- 2. Основная часть** направлена на решение задач цикла. Она включает упражнения на сенсорной тропе, игры с пузырьковой колонной, сухим дождем, в сухом бассейне.
- 3. Ритуал прощания.** Подведение итогов, обратная связь.

**Состав группы:** оптимальное количество участников – 4 человека.

**Продолжительность игрового сеанса:** 10-15 минут.

**Форма одежды:** футболка и шорты, обувь снимается перед входом в сенсорную комнату.

**Противопоказания:** обострение соматических заболеваний, аллергических реакций.

## **Оборудование**

**Маты** – служат в качестве мягкого напольного покрытия, на котором ребенок и взрослый могут лежать, сидеть, производить разные действия. Маты обеспечивают комфорт и безопасность в сенсорной комнате.

**Сенсорная тропа для ног (волшебная дорожка)** – ковролиновая дорожка, к которой с помощью липучек крепятся круглые «кочки-мешочки» с разными наполнителями или квадратные ребристые коврики. Ходьба по «кочкам-мешочкам» развивает тактильное восприятие, координацию движений, способствует профилактике плоскостопия. Разнообразие тактильных ощущений делает хождение по сенсорной тропе увлекательным и полезным. Она используется и в светлой, и в темной комнате. Для более полноценных ощущений рекомендуется ходить по тропе в тонких насочках.

**Сухой душ** – разноцветные атласные ленты спокойных тонов, спускающиеся вниз словно струи воды. Их можно трогать, перебирать руками, сквозь них можно проходить, касаясь их всем телом. Они стимулируют тактильные ощущения, способствуют развитию зрительного и тактильного восприятия пространства и себя в нем. За «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира. Сухой душ может использоваться как уголок уединения.

**Сухой бассейн** – квадратный с мягкими стенками бассейн, наполненный пластмассовыми полупрозрачными шариками. Используется как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, ребенок может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. При этом постоянный контакт тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект. В бассейне можно двигаться и делать различные упражнения, что способствует развитию координации движений.

**Детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной** – в прозрачной колонне, выполненной из органического стекла и заполненной водой, перемещаются вверх, вниз и в стороны разноцветные шарики и фигурки рыбок. Пузырьковая колонна эффективна для стимуляции зрительных и тактильных ощущений.

## **Цикл адаптационных игровых сеансов для детей 3-4 лет**

### **Игровой сеанс 1**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, создать ситуацию доверия ребенка к окружающему миру.

**Оборудование:** сенсорная дорожка, детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной, сухой бассейн, музыкальный центр, кукла би-ба-бо кошечка.

**1.Ритуал приветствия:** «Ребята, мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Слышите, нас кто-то зовет. Кто это? Это кошечка. Она приглашает нас с вами в путешествие. Все готовы? Тогда пойдемте».

#### **Упражнение «Волшебная дорожка»**

**Инструкция:** Дети идут по «кочкам», отмечая, какие они: мягкие, твердые. Психолог вместе с детьми идет по сенсорной тропе:

Зашагали ножки,  
Топ-топ-топ,  
Прямо по дорожке.  
Ну-ка веселее,  
Вот как мы умеем.  
Шагают наши ножки,  
Топ-топ-оп.

#### **2.Упражнение «Наблюдение за рыбками».**

Психолог и дети подходят к пузырьковой колонне. Рассматривают колонну, рыбок, пузрьки, называют цвета, указывают, какие рыбки больше нравятся.

#### **3.Танцевальная терапия.**

**Инструкция:** «Ребята, кошечка приглашает вас потанцевать. Слушаем, смотрим и повторяем за мной:

Кошечка, поклонись,  
Беленькая, поклонись,  
Вот так, вот так.  
Кошечка, повернись,  
Беленькая, повернись,  
Вот так, вот так».

#### **4.Знакомство с сухим бассейном.**

**Инструкция:** «Лягте на живот. Давайте спрячем ручки? Положите их на дно бассейна. А теперь давайте погреем ножки. Сядьте в бассейн, опустите на дно ножки».

#### **Игра «Спрячь зайку от волка»**

Дети произвольно сидят в бассейне. Психолог кладет в центр бассейна игрушку – зайца. Дети набрасывают на него шары.

**5.Ритуал прощания.** Дети прощаются с кошечкой. Желают хорошего настроения ей и себе.

## **Игровой сеанс 2**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, создать ситуацию доверия ребенка к окружающему миру.

**Оборудование:** сенсорная дорожка, сухой бассейн, сухой дождь, проектор «Меркурий», музыкальный центр, кукла би-ба-бо кошечка.

**1.Ритуал приветствия:** «Ребята, мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Слышите, нас кто-то зовет. Кто это? Это наша знакомая – кошечка. Она приглашает нас с вами в путешествие. Все готовы?»

**Упражнение «Волшебная дорожка»** - см. игровой сеанс 1.

**2.Знакомство с сухим дождем.**

**Инструкция:** «Ребята, кошечка приглашает вас поиграть с дождиком.

Посмотрите, у дождика есть разноцветные дождинки-ленточки. Дотроньтесь до той ленточки, которая вам нравится. По очереди встаньте под дождь, смойте все плохое. А теперь закройте глаза». **Примечание:** в этот момент включается проектор «Меркурий» - дети открывают глаза и видят радугу.

**3.Танцевальная терапия** – см. игровой сеанс 1.

**4.Отдых в сухом бассейне.**

**Инструкция:** «Лягте в бассейн на спину. Представьте, что вы находитесь в озере, вода теплая, ласковая, вокруг спокойно и тихо, вам хорошо и приятно. Отдыхайте и слушайте музыку».

**5.Ритуал прощания.**

## Игровой сеанс 3

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, сформировать ситуацию доверия ребенка к окружающему миру, создать бодрое, оптимистичное настроение.

**Оборудование:** сенсорная дорожка, сухой бассейн, сухой дождик, проектор «Меркурий», музыкальный центр, кукла би-ба-бо мишка, пузырьковая колонна.

**1.Ритуал приветствия:** «Ребята, мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Смотрите, нас кто-то ждет. Кто это? Это мишка. Он приглашает нас с вами в путешествие. Все готовы? Идем».

### **Упражнение «Волшебная дорожка»**

**Инструкция:** пройти по сенсорной тропе, имитируя движения мишки и кошечки.

**2.Сухой дождь** – см. игровой сеанс 2.

**3. «Пузырьки и рыбки».**

Психолог включает пузырьковую колонну. Звучит спокойная музыка. По очереди дети дотрагиваются до колонны, прижимаются ушком. Взрослый обращает внимание детей на зеркало: «Посмотрите в зеркало. Кто это там? Это... (называются имена детей). Давайте улыбнемся. Вот какие красивые и веселые детки».

**4.Сухой бассейн.**

Психолог проводит игры в бассейне (спрячем ручки, ножки); «велосипед» - лежа на спине, дети имитируют вращение педалей велосипеда; «жучки»- лежа на спине, дети одновременно поднимают вверх руки и ноги и двигают ими, словно лапками.

### **Игра «Найди зайку и петушка»**

Дети сидят в бассейне. Психолог предлагает им закрыть глаза, а сам в это время прячет игрушки в шарики. Дети открывают глаза и ищут игрушки.

**5.Ритуал прощания.** Дети прощаются с мишкой. Желают хорошего настроения ему и себе.

## **Игровой сеанс 4**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, сформировать ситуацию доверия ребенка к окружающему миру, создать бодрое, оптимистичное настроение.

**Оборудование:** сенсорная дорожка, сухой бассейн, музыкальный центр, кукла би-ба-бо ежик, мячики-ежики, панно «Ежик» (коврик, к которому на липучках прикрепляются фигура ежика из ковролина и разноцветные листочки).

**1.Ритуал приветствия:** «Ребята, мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Слышите, нас кто-то зовет. Кто это? Это ежик. Он приглашает нас с вами в путешествие. Все готовы?»

**Упражнение «Волшебная дорожка»** - см. игровой сеанс 3.

**2. «Ежик и его друзья».**

Используя панно «Ежик», психолог рассказывает сказку о ежике и его друзьях – гусенице и божьей коровке: «Жил-был ежик. Он любил гулять по лесу и собирать листочки (дети называют цвет листочек). У ежика были друзья: гусеница (дети с помощью рук имитируют ползающую гусеницу) и божья коровка (дети показывают руками полет божьей коровки). Ежик любил гулять со своими друзьями по лесу и играть в прятки (дети закрывают и открывают лицо руками). А вечером все друзья идут в свои домики спать».

**3.Игра «Волшебный мешочек».**

Дети с закрытыми глазами опускают по очереди руку в мешочек и отгадывают на ощупь вещи, которые ежик нашел на дорожке.

**Примечание:** в мешочек кладутся 3-4 предмета. Это могут быть шишка, яблоко, листочек и т.п.

**4.Сухой бассейн.**

Дети выполняют упражнения – «спрячем ручки, ножки»; «велосипед», «жучки», массируют руки мячиками-ежиками.

**Игра «Найди лису и рыбку»**

Дети сидят в бассейне. Психолог предлагает им закрыть глаза, а сам в это время прячет игрушки в шарики. Дети открывают глаза и ищут игрушки.

**Игра «Спрячь ежика от волка»**

Дети произвольно сидят в бассейне. Психолог кладет в центр бассейна игрушку – ежика. Дети набрасывают на него шары.

**5.Ритуал прощания.** Дети прощаются с ежиком. Желают всем хорошего настроения.

## **Игровой сеанс 5**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, создать ситуацию доверия ребенка к окружающему миру.

**Оборудование:** сенсорная дорожка, сухой бассейн, музыкальный центр, кукла би-ба-бо петушок, мячики-ежики, панно «Ежик».

**1.Ритуал приветствия:** «Ребята, мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Слышите, нас кто-то зовет. Кто это? Это петушок. Он приглашает нас с вами в путешествие. Отправляемся!»

**Упражнение «Волшебная дорожка».**

**Инструкция:** пройти по сенсорной тропе, имитируя движения мишки, кошечки, птички.

**2.Танцевальная терапия «Петушки».**

**Инструкция:** под музыку дети за психологом повторяют движения.

Утром петушки проснулись,  
Улыбнулись, потянулись,  
Раз – росой они умылись,  
Два – изящно покружились,  
Три – нагнулись и присели,  
На четыре – улетели.

**«Ежик и его друзья».**

Используя панно «Ежик», психолог рассказывает сказку о ежике и его друзьях – см. игровой сеанс 4.

**3.Игра «Волшебный мешочек» - см. игровой сеанс 4.**

**4.Сухой бассейн – см. игровой сеанс 4.**

**Игры «Найди мишку, ежика, зайца», «Спрячь петушка от лисы».**

**5.Ритуал прощания.** Дети прощаются с петушком. Желают всем хорошего настроения.

## **Игровой сеанс 6**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, создать ситуацию доверия ребенка к окружающему миру.

**Оборудование:** сенсорная дорожка, сухой бассейн, музыкальный центр, кукла би-ба-бо петушок, проектор «Меркурий».

**1.Ритуал приветствия, упражнение «Волшебная дорожка».**

**2.Танцевальная терапия «Петушки».**

**3.Упражнение «Солнышко и дождик».**

**Инструкция.** Психолог предлагает ребятам превратиться в воробьев: «Прилетели воробы на поляну и стали резвиться, прыгать, взлетали и снова опускались на землю. По сигналу «гроза» воробы ищут укрытие и прячутся. По сигналу «солнечко» игра продолжается».

В конце игры психолог говорит: «Посмотрите все сюда, в небе радуга видна», - включается проектор «Меркурий», появляется радуга. Дети вместе с психологом играют в театр теней, отгадывая изображаемые фигуры.

**4.сухой бассейн – см. предыдущий игровой сеанс.**

Игры «Найди мишку, рыбку, волка», «Спрячь зайца от лисы».

**5.Ритуал прощания.**

## Игровой сеанс 7

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, создать ситуацию доверия ребенка к окружающему миру.

**Оборудование:** сенсорная дорожка, сухой бассейн, музыкальный центр, кукла би-ба-бо зайчик.

**1.Ритуал приветствия:** «Ребята, мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Слышите, нас кто-то зовет. Кто это? Это зайчик. Он приглашает нас с вами в путешествие. Отправляемся».

**Упражнение «Волшебная дорожка».**

**Инструкция:** пройти по сенсорной тропе, имитируя движения мишки, кошечки, птички, зайчика.

**2.Упражнение «Зайка».**

**Инструкция:** «Повторяйте вслед за мной движения:

Зайка серый умывается,  
Видно в гости собирается.  
Вымыл носик,  
Вымыл хвостик,  
Вымыл ухо, вымыл ухо,  
Вытер сухо!»

**3.Танцевальная терапия.**

Детям под музыку предлагается играть и танцевать, имитируя движения зайчика.

**4.Сухой бассейн.**

Дети, сидя в бассейне, массируют руки круглыми шариками, затем шариками-ежиками, выполняют упражнения «велосипед», «жучки».

**Игра «Ежики спрятались»**

Дети лежат в бассейне. Затем прижимают колени к груди, обхватывают их руками.

**Игра «Строим домик»**

Дети сидят в бассейне произвольно и руками строят горку из шаров.

**Игра «Зайки греются на солнышке»**

Дети лежат в бассейне, поворачиваясь то на левый, то на правый бок. Руки при этом находятся в произвольном положении.

**5.Ритуал прощания.** Дети прощаются с зайчиком. Желают ему и всем хорошего настроения.

## **Игровой сеанс 8**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, создать ситуацию доверия ребенка к окружающему миру.

**Оборудование:** сенсорная дорожка, сухой бассейн, музыкальный центр, кукла би-ба-бо мишка, пузырьковая колонна.

**1.Ритуал приветствия, упражнение «Волшебная дорожка».**

**2.Игра «Мишки».**

**Инструкция:** «Давайте превратимся в мишк. Повторяйте за мной движения.

На полянке жили мишки  
В очень маленьком домишке.  
Рано утром все вставали,  
На зарядку выбегали.  
Раз – подняться, потянуться.  
Два – согнуться, разогнуться.  
Три – в ладоши три хлопка.  
На четыре – руки шире.  
Пять – ногами постучать».

**3.Пузырьковая колонна.**

Дети встают напротив пузырьковой колонны и представляют, что они сильные, как мишки, поднимают шарики и пузырьки наверх. Пару минут дети отдыхают. Затем упражнение повторяется.

**Примечание:** в ходе выполнения этого упражнения дети должны почувствовать напряжение в руках – при «подъеме» шариков и расслабление – в момент их «опускания».

**4.Сухой бассейн.**

Сидя в бассейне, дети выполняют пальчиковую гимнастику «Мишки завтракают» - сжимают и разжимают пальцы обеих рук; имитируют движения правой рукой (берут ложку); стучат кулаком одной руки по ладошке другой (требуют кашу); круговыми движениями правой руки «мешают» кашу; круговыми движениями правой руки по направлению к себе «едят» кашу; имитация движения двумя руками (вытирают салфеткой рот).

**Игры «Строим домик мишкам», «Мишки греются на солнышке».**

**5.Ритуал прощания.**