Приложение 1

**Психолого-педагогические параметры, определения готовности поступления ребенка в дошкольное учреждение (Печора К.Л.)**

**Цель:** Определение готовности детей к поступлению в детский сад.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопросы к матери ребенка | Параметры | Оценка в баллах |
| 1 | Какое из перечисленных настроений преобладает? | Бодрое, уравновешенное  Раздражительное, неустойчивое  Подавленное | 3  2  1 |
| 2 | Как засыпает Ваш ребенок? | Быстро за 10 минут  Медленно | 3  1 |
| 3 | Что Вы делаете чтобы ребенок заснул? | Ничего  Укачиваю, лежу рядом и пр. | 3  1 |
| 4 | Какова длительность сна ребенка? | Соответствует возрасту  Спит меньше нормы  Сон существенно нарушен | 3  2  1 |
| 5 | Какой аппетит у Вашего малыша? | Хороший  Неустойчивый, избирательный  Плохой | 3  2  1 |
| 6 | Просится ли на горшок? | Просится  Нет, но предпочитает быть сухой  Нет, ходит мокрый | 3  2  1 |
| 7 | Как относится к высаживанию на горшок? | Положительно  Отрицательно | 3  1 |
| 8 | Есть ли отрицательные привычки (сосет палец, раскачивается и пр.?) | Нет  Есть (указать какие именно) | 3  1 |
| 9 | Проявляет ли интерес к игрушкам, новым предметам дома и в незнакомой обстановке? | Проявляет всегда  Проявляет только в привычной обстановке | 3  2 |
| 10 | Проявляет ли активность, интерес при обучении? | Проявляет  Недостаточно  Не проявляет | 3  2  1 |
| 11 | Инициативен ли  в игре? | Способен сам найти себе дело  Играет только с взрослыми  Не умеет играть | 3  2  1 |
| 12 | Инициативен ли в отношениях с взрослыми? | Вступает в контакт по своей инициативе  Сам не вступает в контакт, но общается при инициативе взрослых  Не идет на контакт с взрослыми | 3  2  1 |
| 13 | Инициативен ли в отношениях с детьми? | Вступает в контакт по своей инициативе  Сам не вступает в контакт  Не умеет общаться с детьми | 3  2  1 |
| 14 | Был ли у Вашего ребенка опыт разлуки с близкими? | Нет  Да | 1  2 |
| 15 | Как он перенес разлуку ? | Очень тяжело  Спокойно | 1  3 |

Минимальное количество баллов – 16.

Печора К.Л. предлагает вычислить средний балл по перечисленным параметрам, по которому даётся прогноз адаптации:

3,0 – 2,6 балла – готов к поступлению в ясли сад;

2,5 – 2,1 балла – готов условно;

2,0 – 1,6 балла – не готов.

**Приложение 2**

**Изучение степени адаптации ребенка к ДОУ методика А.Остроуховой.**

**Цель:** определение поведенческой реакции в соответствии с оценкой факторов адаптации.

 Каждый из факторов может оцениваться от +3 до -3 (т.е. +3,+2,+1; -1,-2,-3).

Суммарно по всем факторам можно получить +12 или -12; по показателям в интервале педагог-психолог и определяет уровень адаптации ребенка в ДОУ.

Определение поведенческой реакции ребенка:

**1.Эмоциональное состояние ребенка.**

+3 весел, жизнерадостен, подвижен, активен.

+2 улыбается, настроение хорошее, весел.

+1 иногда задумчив, замкнут.

-1 легкая плаксивость, хныканье.

-2 плачет за компанию, плач приступообразный.

-3 сильный плач, подавленное настроение.

**2.Социальные контакты ребенка.**

+3 много друзей, охотно играет с детьми.

+2 сдержан, просится на руки, неохотно играет с детьми.

+1 безразличен к играм, отстранен, замкнут.

-1 невесел. С детьми не контактирует, даже если вовлечен в игру.

-2 проявляет тревогу, бросает начатые игры.

-3 недружелюбный, агрессивный, мешает детям играть.

**3.Сон ребенка.**

+3 сон спокойный, глубокий, засыпает быстро.

+2 сон спокойный.

+1 засыпает не скоро, спит спокойно, но недолго.

-1 засыпает  с хныканьем, тревожен во сне.

-2 засыпает с плачем, долго, беспокоен во сне.

-3 отсутствие сна, плач.

**4.Аппетит ребенка.**

+3 очень хороший аппетит, съедает все с удовольствием.

+2 нормальный аппетит, ест до насыщения.

+1 аппетит выборочный, но ненасыщенный.

-1 отвергает некоторые блюда, капризничает.

-2 приходиться следить за тем, чтобы ел, ест долго, неохотно.

-3 отвращение к еде, кормление мучительно.

**Оценка ответов** проводиться следующим образом:

 Легкий уровень адаптации – до 5 дней – 1 недели

(поведенческие реакции +12… +8).

Средний уровень адаптации – до 15 дней – 3 недель

(поведенческие реакции +7… 0).

Усложненный уровень адаптации – до 25 дней – 5 недель

(поведенческие реакции -1… -7).

Уровень дезадаптации – более 5 недель

(поведенческие реакции -8… -12).

Приложение 3

**«Карта наблюдений»**

Карту наблюдений за детьми предлагается заполнить воспитателям для оценивания психоэмоционального состояния детей в начале периода адаптации (часть1) и через месяц посещения ими детского сада.

*Инструкция:*«Заполните, пожалуйста первую часть бланка. Ставьте знак «+» рядом с выбранной Вами характеристикой, отражающей состояние ребенка в  первые дни (первую неделю) посещения детского сада».

Основные позиции критериев оценки заложены по следующим параметрам: характеристика сна, аппетита, самостоятельности в игре, контакта со взрослыми, реакции на расставание с матерью и т.д.

**Карта наблюдений за ребенком в период адаптации**(для воспитателей)

Фамилия, имя ребенка, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: 1-й части\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                       2-йчасти\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | **Характеристика** | **1часть**  (ч-з 1-неделю) | **2часть**  (ч-з месяц) |
| **1.Настроение** | бодрое, уравновешенное |  |  |
| неустойчивое, раздражительное |  |  |
| Подавленное |  |  |
| **2.Длительность и характер засыпания** | спокойное, быстрое (до 10 мин) |  |  |
| Неустойчивое |  |  |
| неспокойное, медленное |  |  |
| **3.Длительность и характер сна** | спокойный, соответствует возрасту |  |  |
| Неустойчивый |  |  |
| неспокойный, не соответствует возрасту |  |  |
| **4.Аппетит** | Хороший |  |  |
| избирательный, неустойчивый |  |  |
| Плохой |  |  |
| **5.Навыки самообслуживания** | соответствует возрасту |  |  |
| не всегда |  |  |
| не соответствует возрасту |  |  |
| **6.Инициативность в игре** | умеет найти себе дело |  |  |
| не всегда |  |  |
| Нет |  |  |
| **7.Инициативность во взаимоотношениях со взрослыми** | вступает в контакт сам |  |  |
| не всегда вступает в контакт сам |  |  |
| сам не вступает в контакт |  |  |
| **8.Результативность действий** | доводит начатое дело до конца |  |  |
| не всегда |  |  |
| не доводит |  |  |
| **9.Самостоятельность в игре** | умеет играть самостоятельно |  |  |
| не всегда |  |  |
| сам не играет |  |  |
| **10.Идет на контакт со взрослыми** | Легко |  |  |
| Избирательно |  |  |
| Трудно |  |  |
| **11.Идет на контакт со сверстниками** | Легко |  |  |
| Избирательно |  |  |
| Трудно |  |  |
|  |  |  |  |
| **12.Реакция на отрыв от матери** | отходит от матери, проявляет интерес к окружающему |  |  |
| отрывается не сразу |  |  |
| периодически возвращается и плачет |  |  |
| **Общий балл** |  |  |  |
| **Средний балл** |  |  |  |

Воспитатели: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выявление уровня адаптации ребенка к детскому саду производится из расчета суммирования баллов по всем параметрам и определения  среднего балла. При этом предлагается следующая градация уровней адаптации:

1.       ***Легкая адаптация***, если у ребенка в большинстве случаев присутствуют признаки успешной адаптации и средний балл по «Карте наблюдений» составляет 2,6 – 3 балла.

2.       ***Средняя адаптация***, если у ребенка присутствуют признаки успешной адаптации, но в большинстве случаев  отмечены неустойчивые признаки адаптации и средний балл по «Карте наблюдений» соответствует 2,1 – 2,5 балла.

3.       ***Трудная адаптация***, если у ребенка на фоне неустойчивых признаков отмечаются и признаки дезадаптивного поведения. Средний балл по «Карте наблюдений» составляет 1,6 – 2 балла.

Полученные результаты заносятся в групповой протокол.

Приложение 4

**ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ АДАПТИРОВАННОСТИ ДЕТЕЙ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ (КАЛИНИНА Р.Р.)**

Цель: определение уровня психологической адаптированности ребенка к условиям дошкольного образовательного учреждения. Стимульный материал: протокол наблюдения. Возрастной диапазон использования. методика ориентирована на обследование детей от 1,5 до 7 лет при поступлении ребенка в ДОУ. Процедура наблюдения не требует никаких дополнительных средств и оборудования, занимает не более 5 минут, может повторяться через достаточно небольшой промежуток времени (15-35 дней).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Возраст | **Психологические критерии адаптированности ребёнка к ДОУ** | | | | | | | | | | | | | | |
| Общий эмоциональный фон поведения | | | Наблюдение за ребёнком | | | | | | | | | Реакция на изменение привычной ситуации | | |
| Положительный | Неустойчивый | Отрицательный | Познавательная и игровая деятельность | | | Взаимоотношение со взрослыми | | | Взаимоотношение с детьми | | |
| Активен | Активен при поддержке | Пассивен | Инициативен | Принимает инициативу | Уход от взаимоотношений | Инициативен | Вступает в контакт при поддержке | Пассивен/реакция протеста | Принятие | Тревожность | Непринятие |
| Баллы | | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА АДАПТИРОВАННОСТИ ДЕТЕЙ К ДОУ**  Группа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Наблюдатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (должность, фамилия, инициалы, подпись)  Дата заполнения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | |
| Ф.И. ребёнка | Психологические критерии адаптированности ребёнка к ДОУ | | | | | Средний балл |
| Общий эмоциональный фон поведения | Наблюдение за ребёнком | | | Реакция на изменение привычной ситуации |
| Познавательная и игровая деятельность | Взаимоотношения со взрослыми | Взаимоотношения с детьми |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |

Обработка данных: баллы, набранные ребенком, суммируются. Данная сумма делится на 5 (количество критериев). Число, полученное в результате деления, соотносится с соответствующими показателями.

**Интерпретация данных по показателям:**

Высокий уровень - 2,6-3. У ребенка преобладает радостное, или устойчиво – спокойное эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников;

Средний уровень - 1,6-2,5. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно: новый раздражитель влечет возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации;

Низкий уровень - 1-1,5. У ребенка преобладают агрессивно – разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныкание, отказ от активных движений, отсутствие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность.

Приложение 5

**Психолого-педагогическая программа сопровождения детей младшего дошкольного возраста к дошкольному учреждению**

В момент поступления ребенка в дошкольное учреждение, всегда сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни. От того как протекает процесс привыкания ребенка к этим изменениям, зависит его дальнейшее физическое и психическое развитие.

Дети раннего возраста отличаются неустойчивостью эмоционального состояния. Разлука с близкими людьми и изменение привычного образа жизни вызывают у малышей негативные эмоциональные состояния, тревогу и страхи. Особую чувствительность дети испытывают к разлуке с мамой и к кардинальным изменениям привычных условий жизни. Адаптация к дошкольному образовательному учреждению, чаще всего, проходит для малышей крайне болезненно. Резкий переход ребенка в новую социальную среду и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Но не только малышу приходится в этот период сложно, как правило в таком же стрессе пребывают родители. Они так же трудно переживают период адаптации своего чада к детскому саду: кардинальные изменение в поведении ребенка вызывают тревогу и желание не водить малыша в сад некоторое время, оставляя ребенка в саду в слезах мама переживает и расстраивается, а малыш интуитивно копирует эмоциональное состояние мамы, и процесс его адаптации проходит сложнее.

**Программа направлена на:**

- создание условий для развития ребенка, которые открывают возможности для его позитивной социализации, развития его личности, инициативности и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками, и посредством освоения соответствующих возрасту видов деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**Целью данной программы является**: создание необходимых условий, которые приведут к полноценной социализации и адаптации детей раннего дошкольного возраста к дошкольному образовательному учреждению, сохраняя эмоциональное благополучие, психическое и физическое здоровье.

**Задачи программы:**

- создание необходимой развивающей среды;

- разработка и применение индивидуальных мер коррекции;

- стимуляция потенциальных возможностей ребенка

Принципы, на которых строится программа:

- Принцип гуманизма: основывается на признании ценности ребенка как личности, его право на свободу, счастье, развитие и проявление его способностей, реализацию потребностей и желаний.

- Принцип единства коррекции и диагностики: основывается на целостности процесса оказания психолого-педагогической помощи со стороны психолога.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей. Учет возрастных особенностей детей является одним из основополагающих принципов в педагогике. Опираясь на данный принцип, воспитатель и педагог-психолог регламентируют интеллектуальную нагрузку, устанавливает обоснованные объемы занятости разнообразными видами деятельности, определяет максимально благоприятный для развития работы и отдыха. Особенности детей раннего возраста обязывают специалистов правильно решать вопросы структуры разрабатываемых адаптационных занятий и их реализации.

- Принцип учета эмоциональной сложности материала. Игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал, которые проводятся с детьми, должны создавать благоприятный эмоциональный настрой, стимулировать положительные эмоции. Психолого-педагогическое занятие обязательно должно завершаться на позитивной эмоциональной ноте.

Программа реализуется в три этапа:

***Подготовительный этап*** - направлен на выявление уровня адаптированности детей раннего возраста к условиям группы на начальном этапе адаптации. Диагностика проводится методом наблюдения, в процессе которого педагог-психолог или воспитатель также налаживает контакт с детьми. Кроме того, подготовительный этап также направлен на психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам организации жизнедеятельности ребенка в ДОО, обучения, воспитания и развития детей раннего возраста. Подготовительный этап очень важен для дальнейшей работы с участниками программы, т.к. устанавливаются доверительные отношения детей, педагогов и родителей к специалисту, и обеспечивается мотивационная основа для дальнейшей работы. На данном этапе предусмотрена диагностика родителей.

***Основной этап -***  направлен на снятие эмоционального и мышечного напряжения у детей, на развитие навыков взаимодействия детей друг с другом, на формирование игровых навыков, начальных форм произвольного поведения, на развитие психических процессов, движений, крупной и мелкой моторики, на обеспечение легкой степени адаптации при непосредственном поступлении ребенка в группу посредством проведения адаптационных занятий с детьми раннего возраста. Занятия проводятся в форме театрализации – обыгрывание сюжета сказки, в которую включены различные игры на развитие сенсорных эталонов, координации движений, интеллектуальной развитие, нравственно-эстетическое развитие. Для успешного проведения занятий с детьми обеспечивается включенность педагога – психолога и воспитателя группы в игру. Организация игровой деятельности – ключ к успешной адаптации ребенка в детском саду.

Игровую деятельность необходимо направлять на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый» и «ребенок – ребенок» и обязательно включающей игры и упражнения.

Адаптация ребенка к новым для него условиям среды - тяжелый и болезненный процесс, который сопровождается рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все его уровни, и  возможно, приводящий к стрессу.

**Цель игр** — это не развитие и обучение ребенка, а эмоциональное общение, налаживание контакта между ребенком и взрослым.

**Требования к играм**, проводимым в адаптационный период

-они должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;

-не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по нескольку раз в день, но понемногу);

-должны использоваться копии реальных предметов, а не их заменители;

-всем детям предлагаются одинаковые предметы;

-инициатором игры выступает взрослый.

Поэтому, сгладить процесс адаптации малыша, впервые пришедшего в детский сад, поможет правильно организованная игровая деятельность, направленная на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый», «ребенок – ребенок».

***Преимущества игры перед другими средствами***

* **позволяет** маленькому ребенку ощутить себя всемогущим;
* **помогает** не испытывать разочарования от того, что он мал и беспомощен, что должен исполнять чужие распоряжения;
* **помогает** познать окружающий мир, развить самоуважение, достичь успеха в собственных глазах;
* **развивает** искусство общения;
* **помогает** управлять своими чувствами;
* **дает возможность** переживать массу эмоций.

***Требования к играм, проводимым в адаптационный период***

* они должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;
* не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по нескольку раз в день, но понемногу);
* должны использоваться копии реальных предметов, а не их заменители;
* всем детям предлагаются одинаковые предметы;
* инициатором игры выступает взрослый.

Также на данном этапе предусмотрена работа, направленная на просвещение родителей и педагогов по вопросам обучения, воспитания и развития детей раннего возраста.

Занятия длительностью 10-12 минут проводятся 1 раз в день. Каждое из занятий может повторятся по 2-3 раза, чтобы дети запомнили слова потешек и песенок, правила игр.

**Занятие 1**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «Ласковые лапки»**

*Цель:* снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

*Описание игры:* Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

*Комментарий:* «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**Игра «Хвостики»**

*Цель.*Взаимодействие со сверстниками; улучшение пространственной ориентации; обучение приемам релаксации.

*Содержание.*Детям можно поиграть в тигрят (лисичек, волчат). Для этого каждому надо привязать к поясу длинный шарф или ленту. Ребенок сам выбирает понравившийся шарф или ленту и привязывает (сам или с помощью взрослых) его себе.

Взрослый предлагает всем участникам игры, имитируя движения тигрят, и побегать по комнате, стараясь поймать друг друга и схватить за хвостик.

*Варианты игры*могут быть различными.

В конце игры можно выполнить релаксационные упражнения:

* просто полежать на ковре, на спине, на животе, на боку;
* лежа глубоко подышать, выдыхая через рот так, как дышат уставшие тигрята, как дышим мы сами, как дышит мышка и т. д.;
* лежа на ковре, потянуться;
* встать на четвереньки, сесть на ноги, руки вытянуть вперед, не отрывая от ковра, и потянуться;
* опираясь на прямые руки, лечь, вытянув ноги, прогнуться;
* чередовать последние два упражнения.

В заключение можно попрощаться с «хвостиками», отвязать их, превратиться снова в людей.

**Упражнение «колокольчики»**

Цель: снятие эмоционального напряжения, релаксация.

Дети располагаются на ковре. Воспитатель включает расслабляющую музыку и говорит: «Мы сегодня прыгали и бегали, но мы не устали, а вот наше тело, наша голова очень устали. Дети, давайте представим, что мы летим по белым облакам и наше тело отдыхает. Солнышко смотрит на вас, греет своими лучами и улыбается вам». Музыка продолжается еще некоторое время, затем воспитатель звонит в колокольчик и говорит: «А теперь откроем глазки и улыбнемся мы друг другу»

**Занятие** **2**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «Солнечные зайчики»**

*Цель.*Снятие эмоционального напряжения, повышение настроения.

*Содержание.*Воспитатель с помощью маленького зеркала пускает солнечного зайчика, произнося стихотворение:

Солнечные зайчики

Играют на стене,

Поманю их пальчиком,

Пусть бегут ко мне.

Ну, лови, лови скорей.

 Вот он, светленький кружок,

Вот, вот, вот — левей, левей!

Убежал на потолок.

Дети ловят зайчика на стене. Хорошо направить его повыше, чтобы дети подпрыгивали, стараясь его достать.

**Игра «Цветы»**

*Цель.*Нейтрализация негативных переживаний.

*Содержание.*Дети располагаются в группе произвольно. Воспитатель читает стихотворение, сопровождая его игровыми действиями.

**Брошу в землю семена — Поливать мне их пора.**

*(Взрослый легко касается головы каждого ребенка, дети приседают)*

**Из зеленых из росточков появляются цветочки.**

*(Взрослый поглаживает каждого ребенка по голове, дети соединяют ладошки над головой. Поглаживает ладошки детей. Дети встают)*

**Наши алые цветки распускают лепестки.**

*(Дети разводят ладошки)*

**Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.**

*(Дети дуют, покачивают руками над головой)*

**Упражнение «Магнит»**

Цель: снижение застенчивости, формирование навыков сотрудничества, создание положительного настроя в группе.

Дети становятся по кругу. Держась за руки они двигаются по кругу. Музыка останавливается и дети бегут к тому, чье имя называет воспитатель и становятся около этого ребенка кругом.

**Занятие 3**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**«Листопад»**

Включается кассета с записью спокойной музыки. Дети берут в каждую руку по кленовому листочку. Воспитатель говорит:

- *Представьте, что вы - кленовые листочки. Пришла осень - пора листопада, ветер сорвал листочки с деревьев, и они закружились в воздухе. Покажите, как танцуют лис­точки на ветру.*

Дети, изображая полет листьев, плавно движутся под музыку.

Воспитатель читает стихотворение и показывает движения. Дети повторяют за ним.

***Листопад, листопад,***

***Листья желтые летят,***

***Под ногой шуршат, шуршат,***

***Скоро станет голым сад.***

Кружатся, изображая листочки. Подбрасывают листочки вверх.

Ходят по листочкам.

Ложатся на пол и слушают музыку.

**Мы топаем ногами**

Цель игры, сплочение детского коллектива, снятие эмоционального напряжения.

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

#### **Упражнение Черепаха**

Это упражнение снимает мышечное1 и психоэмоциональное напряжение.

Представьте, что вы черепаха, которая отправляется на медленную расслабленную прогулку.

* О нет, пошел дождь!
* Свернитесь калачиком под панцирем примерно на десять секунд.
* Солнце снова вышло, так что выйдите из своей раковины и вернитесь к расслабляющей прогулке.
* Повторите несколько раз, обязательно завершив прогулку так, чтобы тело расслабилось.

**Занятие 4**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

*«****Солнышко и дождик****»*

Цель: Совершенствование движения, снятие эмоционального напряжения.

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Улучшать психофизическое самочувствие малышей на основе радостных, эмоциональных переживаний.

Правила игры.

1.  На слова *«Дождик идет!»* бежать в свой дом (сесть на скамеечку, а на слова *«Солнышко светит!»* выйти на середину площадки.

2.   Выполнять движения, согласуй их со словами и подражая воспитателю.

Проведение.

Ребята, посмотрите на небо, что там ярко светит? *(солнышко)*

Смотрите, а рядом тучка плывет, наверно дождик собирается.

А вы боитесь дождика?

Ребята давайте сядем на скамеечку- это будет наш домик, который спрячет нас от дождика. А пока дождика нет, давайте выйдем из домиков и поиграем.

«Солнышко, солнышко,

Посвети немножко!

Выйдут детки погулять –

Станут бегать и играть»

Повторяйте за мной слова и движения:

“Мы ногами топ-топ-топ,

А в ладоши хлоп-хлоп-хлоп,

Ай, да, малыши!

Ай, да, крепыши!

По дорожке мы шагаем,

И в ладошки ударяем.

Топ-топ, ножки, топ!

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

*(Стоя на месте, топают ножками, хлопают ручками)*

Ай, да, малыши!

Ай, да, крепыши!”

*(Руки на поясе, кружатся)*

 Ребята посмотрите, дождик начался.

(дети стучат по ладошке правой руки пальцами левой руки кап-кап-кап и наоборот)

Дождик пошёл. Скорее домой. *(Дети спешат в домики)*

Стало очень скучно! Давайте попросим дождик перестать капать!

“Дождик, дождик, веселей,

Капай, капай не жалей.

Только нас не замочи,

Зря в окошко не стучи”

Пойду, выйду на улицу, посмотрю, кончился дождь или нет?

Ребята смотрите закончился дождик,

теперь можно выходить поиграть, мячик с вами покатать.

**Игра «Корабль и ветер»**

*Цель.*Настрой группы на рабочий лад, особенно если дети очень устали.

*Содержание.*«Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик».

*Рекомендация.*Упражнение можно повторить три раза.

**Упражнение «колокольчики»**

Цель: снятие эмоционального напряжения, релаксация.

Дети располагаются на ковре. Воспитатель включает расслабляющую музыку и говорит: «Мы сегодня прыгали и бегали, но мы не устали, а вот наше тело, наша голова очень устали. Дети, давайте представим, что мы летим по белым облакам и наше тело отдыхает. Солнышко смотрит на вас, греет своими лучами и улыбается вам». Музыка продолжается еще некоторое время, затем воспитатель звонит в колокольчик и говорит: «А теперь откроем глазки и улыбнемся мы друг другу»

**Занятие 5**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «Прогулка в осенний лес»**

Цель: сплочение группы, развитие эмпатии, развитие слухового внимания, произвольности, способно­сти быстро реагировать на инструкцию, снижение излишней двигательной активности.

Воспитатель говорит:

*-Давайте представим, что мы идем на прогулку в осен­ний лес.*

Дети встают друг за другом и идут по кругу.

Психолог рассказывает потешку и показывает движе­ния. Дети повторяют за ним.

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке*

*Шагают наши ножки,*

*Шагают наши ножки.*

*По камушкам, по камушкам,*

*По кочкам, по кочкам,*

*По маленьким листочкам,*

*В ямку — бух!*

*Ну вот, мы и в лесу.*

*Нас должен встречать ежик...*

*Где же он?*

Дети находят спрятанную игрушку и говорят, где нахо­дился ежик.

Игра повторяется 2-3 раза.

Психолог рассматривает с детьми игрушечного ежа, предлагает его потрогать.

**Упражнение «Где же ежик»**

Дети касаются ладонью игрушки, делают вид, что укололись, отдергивают руку, говорят, что ежик колючий.

Воспитатель говорит:

- *Что ты, еж, такой колючий?*

*-Это я на всякий случай.*

*Знаешь, кто мои соседи?*

*Лисы, волки, да медведи!*

Воспитатель объясняет, как ежик защищается от «сво­их соседей», предлагает детям поиграть.

Дети, изображая ежиков, ползают на четвереньках по груп­пе. Когда воспитатель показывает игрушку (лису, волка или мед­ведя), дети должны сгруппироваться и сидеть неподвижно.

Игра повторяется 2-3 раза.

Некоторым детям сложно соблюдать условие игры: не двигаться при появлении лисы (волка, медведя) — они стремятся убежать, спрятаться. Вхождение в роль поможет преодолеть импульсивность. Детям напоми­нают, что ежи не умеют бегать, как зайцы, не умеют лазить по деревьям, как белки, — но у них есть надеж­ное укрытие — иголки.

Воспитатель говорит: -

- *Ежик собрал в лесу кленовые листочки. Он просит вас помочь ему правильно разложить листочки по корзинкам.*

Воспитатель дает каждому ребенку набор кленовых листь­ев, выставляет три корзинки - красную, желтую и зелёную. Дети раскладывают листья по корзинкам соответствующего цвета.

**Упражнение «Магнит»**

Цель: снижение застенчивости, формирование навыков сотрудничества, создание положительного настроя в группе.

Дети становятся по кругу. Держась за руки они двигаются по кругу. Музыка останавливается и дети бегут к тому, чье имя называет воспитатель и становятся около этого ребенка кругом.

**Занятие 6**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «Прогулка в осенний лес»**

Цель: сплочение группы, развитие эмпатии, развитие слухового внимания, произвольности, способно­сти быстро реагировать на инструкцию, снижение излишней двигательной активности.

Воспитатель говорит:

*-Давайте представим, что мы идем на прогулку в осен­ний лес.*

Дети встают друг за другом и идут по кругу.

Психолог рассказывает потешку и показывает движе­ния. Дети повторяют за ним.

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке*

*Шагают наши ножки,*

*Шагают наши ножки.*

*По камушкам, по камушкам,*

*По кочкам, по кочкам,*

*По маленьким листочкам,*

*В ямку — бух!*

*Ну вот, мы и в лесу.*

*Нас должен встречать ежик...*

*Где же он?*

Дети находят спрятанную игрушку и говорят, где нахо­дился ежик.

Игра повторяется 2-3 раза.

Психолог рассматривает с детьми игрушечного ежа, предлагает его потрогать.

**Упражнение «Где же ежик»**

Дети касаются ладонью игрушки, делают вид, что укололись, отдергивают руку, говорят, что ежик колючий.

Воспитатель говорит:

- *Что ты, еж, такой колючий?*

*-Это я на всякий случай.*

*Знаешь, кто мои соседи?*

*Лисы, волки, да медведи!*

Воспитатель объясняет, как ежик защищается от «сво­их соседей», предлагает детям поиграть.

Дети, изображая ежиков, ползают на четвереньках по груп­пе. Когда воспитатель показывает игрушку (лису, волка или мед­ведя), дети должны сгруппироваться и сидеть неподвижно.

Игра повторяется 2-3 раза.

Некоторым детям сложно соблюдать условие игры: не двигаться при появлении лисы (волка, медведя) — они стремятся убежать, спрятаться. Вхождение в роль поможет преодолеть импульсивность. Детям напоми­нают, что ежи не умеют бегать, как зайцы, не умеют лазить по деревьям, как белки, — но у них есть надеж­ное укрытие — иголки.

Воспитатель говорит: -

- *Ежик собрал в лесу кленовые листочки. Он просит вас помочь ему правильно разложить листочки по корзинкам.*

Воспитатель дает каждому ребенку набор кленовых листь­ев, выставляет три корзинки - красную, желтую и зелёную. Дети раскладывают листья по корзинкам соответствующего цвета.

**«Муравей»**

Цель: снять мышечное напряжение.

Малыш и взрослый сидят на ковре. Взрослый: "Мы сидим на полянке,ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим: вдох,выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. Потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Где сидит муравей,на каком пальчике? Сбросим муравья с ножек,выдыхаем воздух. Носочки вниз,стопы в стороны,ножки расслаблены, отдыхают. *(Повторить несколько раз,малыш делает по показу взрослого)*.

**Занятие 7**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «танцуем вместе»**

*Цель.*Расслабление, мышечное раскрепощение детей, осознание ими своего тела и формирование свободы движений.

*Содержание.*В игре могут участвовать как пары де-1ч[[1]](https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2015/11/04/igry-na-snizhenie-emotsionalnogo-i-myshechnogo" \l "ftnt1)й, так и пара взрослый—ребенок. Игроки берутся за руки. Одному из них завязывают глаза. Участник, у которого глаза открыты, начинает под музыку совершать танцевальные движения, и увлекает за собой партнера. Участник с завязанными глазами пытается повторить «то движения.

*Рекомендация.*Как правило, играя с маленькими детьми, взрослый не завязывает им глаза, а просит закрыть их.

**Игра «Воздушный шарик»**

*Цель.*Снятие напряжения, переход от чрезмерной активности к спокойному ритму.

Содержание. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно (чтобы шарик не лопнул) через приоткрытые губы надувайте его, а теперь покажите свои шарики друг другу.

*Рекомендация.*Упражнение можно повторить три раза.

**«Пчелка»**

*Цель.*Снятие напряжения, снижение эмоционального напряжения.

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

**Занятие 8**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «Солнечные зайчики»**

*Цель.*Снятие эмоционального напряжения, повышение настроения.

*Содержание.*Воспитатель с помощью маленького зеркала пускает солнечного зайчика, произнося стихотворение:

Солнечные зайчики

Играют на стене,

Поманю их пальчиком,

Пусть бегут ко мне.

Ну, лови, лови скорей.

 Вот он, светленький кружок,

Вот, вот, вот — левей, левей!

Убежал на потолок.

Дети ловят зайчика на стене. Хорошо направить его повыше, чтобы дети подпрыгивали, стараясь его достать.

**Игра «Цветы»**

*Цель.*Нейтрализация негативных переживаний.

*Содержание.*Дети располагаются в группе произвольно. Воспитатель читает стихотворение, сопровождая его игровыми действиями.

**Брошу в землю семена — Поливать мне их пора.**

*(Взрослый легко касается головы каждого ребенка, дети приседают)*

**Из зеленых из росточков появляются цветочки.**

*(Взрослый поглаживает каждого ребенка по голове, дети соединяют ладошки над головой. Поглаживает ладошки детей. Дети встают)*

**Наши алые цветки распускают лепестки.**

*(Дети разводят ладошки)*

**Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.**

*(Дети дуют, покачивают руками над головой)*

**«Бабочка»**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

**Занятие 9**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

***«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». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.*

*Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.*

**Упражнение «Магнит»**

Цель: снижение застенчивости, формирование навыков сотрудничества, создание положительного настроя в группе.

Дети становятся по кругу. Держась за руки они двигаются по кругу. Музыка останавливается и дети бегут к тому, чье имя называет воспитатель и становятся около этого ребенка кругом.

**“Солнышко и тучка”**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

**Занятие 10**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «Солнечные зайчики»**

*Цель.*Снятие эмоционального напряжения, повышение настроения.

*Содержание.*Воспитатель с помощью маленького зеркала пускает солнечного зайчика, произнося стихотворение:

Солнечные зайчики

Играют на стене,

Поманю их пальчиком,

Пусть бегут ко мне.

Ну, лови, лови скорей.

 Вот он, светленький кружок,

Вот, вот, вот — левей, левей!

Убежал на потолок.

Дети ловят зайчика на стене. Хорошо направить его повыше, чтобы дети подпрыгивали, стараясь его достать.

**Игра «Цветы»**

*Цель.*Нейтрализация негативных переживаний.

*Содержание.*Дети располагаются в группе произвольно. Воспитатель читает стихотворение, сопровождая его игровыми действиями.

**Брошу в землю семена — Поливать мне их пора.**

*(Взрослый легко касается головы каждого ребенка, дети приседают)*

**Из зеленых из росточков появляются цветочки.**

*(Взрослый поглаживает каждого ребенка по голове, дети соединяют ладошки над головой. Поглаживает ладошки детей. Дети встают)*

**Наши алые цветки распускают лепестки.**

*(Дети разводят ладошки)*

**Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.**

*(Дети дуют, покачивают руками над головой)*

**Упражнение «Магнит»**

Цель: снижение застенчивости, формирование навыков сотрудничества, создание положительного настроя в группе.

Дети становятся по кругу. Держась за руки они двигаются по кругу. Музыка останавливается и дети бегут к тому, чье имя называет воспитатель и становятся около этого ребенка кругом.

**Занятие 11**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «Цветы»**

*Цель.*Нейтрализация негативных переживаний.

*Содержание.*Дети располагаются в группе произвольно. Воспитатель читает стихотворение, сопровождая его игровыми действиями.

**Брошу в землю семена — Поливать мне их пора.**

*(Взрослый легко касается головы каждого ребенка, дети приседают)*

**Из зеленых из росточков появляются цветочки.**

*(Взрослый поглаживает каждого ребенка по голове, дети соединяют ладошки над головой. Поглаживает ладошки детей. Дети встают)*

**Наши алые цветки распускают лепестки.**

*(Дети разводят ладошки)*

**Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.**

*(Дети дуют, покачивают руками над головой)*

***Игра «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». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.*

*Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.*

**«Пчелка»**

*Цель.*Снятие напряжения, снижение эмоционального напряжения.

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

**Занятие 12**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «Нежно гладим мы зверят»**

**Цель:** установление доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду.

Малыши сидят на ковре, в руках у каждого резиновая игрушка-пищалка.

Воспитатель произносит текст и выполняет движения:

- Нежно гладим мы зверят,

(ладошкой гладит игрушку 8 раз)

И зверята не пищат.

Попищим поскорей,

(сжимает игрушку 8 раз).

**Игра «Воздушный шарик»**

*Цель.*Снятие напряжения, переход от чрезмерной активности к спокойному ритму.

Содержание. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно (чтобы шарик не лопнул) через приоткрытые губы надувайте его, а теперь покажите свои шарики друг другу.

*Рекомендация.*Упражнение можно повторить три раза.

**«Бабочка»**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

**Занятие 13**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «танцуем вместе»**

*Цель.*Расслабление, мышечное раскрепощение детей, осознание ими своего тела и формирование свободы движений.

*Содержание.*В игре могут участвовать как пары де-1ч[[1]](https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2015/11/04/igry-na-snizhenie-emotsionalnogo-i-myshechnogo#ftnt1)й, так и пара взрослый—ребенок. Игроки берутся за руки. Одному из них завязывают глаза. Участник, у которого глаза открыты, начинает под музыку совершать танцевальные движения, и увлекает за собой партнера. Участник с завязанными глазами пытается повторить «то движения.

*Рекомендация.*Как правило, играя с маленькими детьми, взрослый не завязывает им глаза, а просит закрыть их.

**Игра «Воздушный шарик»**

*Цель.*Снятие напряжения, переход от чрезмерной активности к спокойному ритму.

Содержание. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно (чтобы шарик не лопнул) через приоткрытые губы надувайте его, а теперь покажите свои шарики друг другу.

*Рекомендация.*Упражнение можно повторить три раза.

**«Пчелка»**

*Цель.*Снятие напряжения, снижение эмоционального напряжения.

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

**Занятие 14**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**Игра «Нежно гладим мы зверят»**

**Цель:** установление доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду.

Малыши сидят на ковре, в руках у каждого резиновая игрушка-пищалка.

Воспитатель произносит текст и выполняет движения:

- Нежно гладим мы зверят,

(ладошкой гладит игрушку 8 раз)

И зверята не пищат.

Попищим поскорей,

(сжимает игрушку 8 раз).

**Игра «Веселые платочки»***(текст И. Грантовский)*

Для игры потребуется яркая коробка с отверстиями. Поместите в коробку шелковые платочки, просунув их кончики в прорези-отверстия. Количество платочков должно соответствовать количеству детей.

Воспитатель обращает внимание на коробку и предлагает каждому ребенку потянуть за один из кончиков. Когда ребенок достанет платочек, похвалите его, порадуйтесь вместе с ним. Предложите поиграть с платочками.

Дети стоят *«стойкой»*, держа в руке по платочку. Воспитатель поет и выполняет движения. Дети наблюдают, по желанию повторяют.

- Вот платочки хороши!

*(стоят на месте и протянув вперед руки, размахивает платочком)*

Мы попляшем, малыши.

Ты, платочек аленький, покружись,

*(кружится, держа платочек в поднятой руке)*

Всем ребятам маленьким покажись.

Я платочком помашу

*(взмахивает платочком, стоя на месте)*

И с платочком попляшу.

Ты, платочек аленький, покружись,

*(кружится)*

Всем ребятам маленьким покажись.

Нет платочков, ай-ай-ай.

*(прячет платочек за спину, поворачивая голову вправо-влево)*

Где платочки, угадай?

Ты, платочек аленький, покружись,

*(кружится)*

Всем ребятам маленьким покажись.

Вот платочки хороши!

*(идет к коробке, в которую кладет платочек)*

Поплясали малыши.

И платочки сложим свои,

Все умеют милые малыши.

**Упражнение «Магнит»**

Цель: снижение застенчивости, формирование навыков сотрудничества, создание положительного настроя в группе.

Дети становятся по кругу. Держась за руки они двигаются по кругу. Музыка останавливается и дети бегут к тому, чье имя называет воспитатель и становятся около этого ребенка кругом.

**Занятие 15**

***Доброе утро***

*Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:*

*-****Доброе утро, глазки!****(касаемся глаз кончиками пальцев)*

***Вы проснулись?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, носик!****(дотрагиваемся до кончика носа)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, ушки!****(касаемся кончиками пальцев обоих ушек)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, ротик****! (касаемся указательным пальцем губ)*

***Ты проснулся?***

*-****Доброе утро, ручки!****(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

***Вы проснулись?***

*-****Доброе утро, животик!****(круговое поглаживание ладонью по животику)*

***Ты проснулся?****(хлопки в ладоши)*

*-****Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!****(руки наверх, потягиваемся)*

**Игра «Веселая зарядка»**

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

***Солнышко и дождик****»*

Цель: Совершенствование движения, снятие эмоционального напряжения.

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Улучшать психофизическое самочувствие малышей на основе радостных, эмоциональных переживаний.

Правила игры.

1.  На слова *«Дождик идет!»* бежать в свой дом (сесть на скамеечку, а на слова *«Солнышко светит!»* выйти на середину площадки.

2.   Выполнять движения, согласуй их со словами и подражая воспитателю.

Проведение.

Ребята, посмотрите на небо, что там ярко светит? *(солнышко)*

Смотрите, а рядом тучка плывет, наверно дождик собирается.

А вы боитесь дождика?

Ребята давайте сядем на скамеечку- это будет наш домик, который спрячет нас от дождика. А пока дождика нет, давайте выйдем из домиков и поиграем.

«Солнышко, солнышко,

Посвети немножко!

Выйдут детки погулять –

Станут бегать и играть»

Повторяйте за мной слова и движения:

“Мы ногами топ-топ-топ,

А в ладоши хлоп-хлоп-хлоп,

Ай, да, малыши!

Ай, да, крепыши!

По дорожке мы шагаем,

И в ладошки ударяем.

Топ-топ, ножки, топ!

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

*(Стоя на месте, топают ножками, хлопают ручками)*

Ай, да, малыши!

Ай, да, крепыши!”

*(Руки на поясе, кружатся)*

 Ребята посмотрите, дождик начался.

(дети стучат по ладошке правой руки пальцами левой руки кап-кап-кап и наоборот)

Дождик пошёл. Скорее домой. *(Дети спешат в домики)*

Стало очень скучно! Давайте попросим дождик перестать капать!

“Дождик, дождик, веселей,

Капай, капай не жалей.

Только нас не замочи,

Зря в окошко не стучи”

Пойду, выйду на улицу, посмотрю, кончился дождь или нет?

Ребята смотрите закончился дождик,

теперь можно выходить поиграть, мячик с вами покатать.

**Игра «Корабль и ветер»**

*Цель.*Настрой группы на рабочий лад, особенно если дети очень устали.

*Содержание.*«Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик».

*Рекомендация.*Упражнение можно повторить три раза.

**Упражнение «колокольчики»**

Цель: снятие эмоционального напряжения, релаксация.

Дети располагаются на ковре. Воспитатель включает расслабляющую музыку и говорит: «Мы сегодня прыгали и бегали, но мы не устали, а вот наше тело, наша голова очень устали. Дети, давайте представим, что мы летим по белым облакам и наше тело отдыхает. Солнышко смотрит на вас, греет своими лучами и улыбается вам». Музыка продолжается еще некоторое время, затем воспитатель звонит в колокольчик и говорит: «А теперь откроем глазки и улыбнемся мы друг другу»

***Завершающий этап*** включает в себя итоговую диагностику, по выявлению уровня адаптированности детей к условиям группы.

Программа предполагает первичную и итоговую диагностику уровня адаптированности детей раннего возраста к условиям группы, с целью выявления динамики изменений. И по заключению повторной диагностики, мы делаем заключение.