***«Адаптационные игры для снятия эмоционального и мышечного напряжения»***

**Задачи:**

1. *Укрепить эмоциональные контакты между детьми и взрослыми в период адаптации.*
2. *Снять у детей эмоциональное и мышечное напряжение.*
3. *Развивать навыки общения*
4. *Тренировать психомоторные функции.*
5. *Развивать доверие и взаимопонимание между детьми и взрослыми.*
6. ***Как летит листочек***

*Дайте малышу листок газетной бумаги, помогите ему выполнить действия, о которых говориться в рифмовке:*

* ***Листочек взлетел,***
* ***Листочек кружится,***
* ***Листочек кружится,***
* ***Под ноги ложится.***
* ***Листочек рвется, рвется, рвется.***

*Листочек мнется, мнется, мнется.*

*Под последние две строчки надо разорвать листочек на клочки, собрать их в кучку и, сминая превратить в подобие бумажного шарика.*

***2.  Прыгай побыстрей***

*Педагог собирает детей в круг, предлагает взяться за руки, ритмично подпрыгивая  вверх – вниз, приговаривая:*

* ***Прыгай, прыгай побыстрей,***
* ***Прыгай, прыгай веселей.***
* ***Вверх – вниз,***
* ***Вверх – вниз.***
* ***Крепче за руки держись!***

***3. В нашей группе***

*Педагог предлагает детям сесть в круг, хлопать в ладоши, приговаривая*

* ***В нашей группе, в нашей группе***
* ***Много маленьких ребят,***
* ***Много маленьких ребят***
* ***Вместе рядышком сидят.***

*Называем по очереди всех детей:*

* ***А у нас есть … Настя***
* ***А у нас есть … Петя и т.д.***
* ***Много маленьких ребят,***
* ***Много маленьких ребят***
* ***Вместе рядышком сидят.***

***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)*

***5. Перышки***

*Взрослый звонит в колокольчик, подзывает детей к себе.*

*-****Ребята, посмотрите, какое красивое, легкое перышко!****(на ниточке) Взрослый дует на перышко.*

*Оно летит и садится на ладонь взрослого.*

*-****Ах! Какое легкое перышко, оно умеет летать. Давайте подуем все вместе.***

*-****А теперь легкое перышко полетело и село на ладошку Тане.***

*Взрослый сажает перышко на ладошку ребенка.*

*-****Подуй на перышко. Ой! Полетело. К Сереже на ладошку село****.*

*Перышко перелетает с ладошки на ладошку.*

***6. Попрыгунчик***

*Продекламируйте малышу этот стишок, сопровождая слова действиями, а потом предложите малышу, присоединиться к вам:*

*-****Стоит в поле теремок***

*(сядьте на корточки и накройте голову руками)*

*-****Кто в тереме живет?***

*-****Дверка открывается***

*(медленно приподнимаете руки над головой)*

*-****Кто там появляется?***

***Ш-ш-ш-ш, ба-бам!***

*(подпрыгиваете, вытягивая руки вверх)*

*-****Попрыгунчик там!***

***7. Топ, топ, стоп***

*Возьмите ребенка за руку и идите, приговаривая:*

*-****Топ, топ, топ, топ, топ, стоп.***

*На слово «стоп» останавливаетесь. Дальше идете в припрыжку.*

*-****Гоп, гоп, гоп, гоп, гоп, стоп.***

*Опять останавливаетесь на слове «стоп».*

***8. Зайчик***

*Для игры подойдет любая мягкая игрушка.*

*Прочтите стишок, сопровождая его действиями:*

***Раз, два, три, четыре, пять,***

***Вышел зайчик поскакать****. (потрясите игрушку вверх, вниз)*

***Огляделся,****(поверните голову игрушки влево – вправо)*

***Повертелся,****(вращайте игрушку)*

***Посмотрел наверх и вниз,****(наклоните игрушку назад и вперед)*

***Пробежался,****(бегите с игрушкой)*

***Забоялся…***

***Где ты, зайчик, отзовись?****(спрячьте игрушку за спину)*

***9. Ладушки – хлопушки***

*Взрослый декламирует стишок, выполняя действия:*

* *-****Ладушки – ладушки,***
* ***Звонкие хлопушки,***
* ***Хлопали в ладошки,***
* ***Хлопаем немножко. Да!***

*(громко хлопаем в ладоши)*

* *-****Кашу варили,***
* ***Ложечкой мешали.***

*(взрослый помогает ребенку водить пальчиком*

*правой руки по ладошке левой)*

* *-****Куколку кормили. Да!***
* ***-  Кошечке давали. Да!***

*(протягиваем левую ладонь вперед)*

* *-****Кулачки сложили,***
* ***Кулачками били,***
* ***Тук, тук, тук, тук, тук,***
* ***Тук, тук, тук, тук, тук. Да!***

*(сжимаете пальцы в кулаки и решительно*

*постукиваете ими друг о друга)*

* *-****Ладошки плясали,***
* ***Деток забавляли,***
* ***Ля-ля-ля, ля-ля-ля,***
* ***Ля-ля-ля, ля-ля-ля. Да!***

*(делаем фонарики)*

* *-****Ладушки устали,***
* ***Ладушки поспали,***
* ***Баю-бай, баюшки,***
* ***Баю-бай, ладушки. Да!***

*(складываем ладони рук и подкладываем их по щеку)*

***10. Утреннее приветствие***

*Дети и воспитатель встают в круг.*

*Все поднимают руки вверх. Воспитатель говорит:*

*-****С добрым утром, солнце! Мы тебе рады.***

***- Все мы проснулись, за руки взялись!***

*Дети берутся за руки.*

*Воспитатель, обращая взгляд поочередно к каждому ребенку, продолжает:*

***- И Таня здесь****… (дети вслед за воспитателем повторяют)*

*-****И Саша здесь… и т.д.***

*Затем воспитатель оглядывает каждого ребенка и говорит:****«Все здесь?».***

*Дети встают на цыпочки, подняв руки вверх, и хором говорят:****«Все здесь!».****Медленно опускаются на корточки.*

***11. Покажи нос***

*Дети 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***
* ***И при этом покажу.***

*Далее воспитатель называет вслух и показывает на себе какую – либо часть лица, тела:*

***«Уши – уши»****- все показывают уши.*

***«Глазки – глазки»****- все показывают глазки.*

***«Ручки – ручки»****- все показывают ручки и т.д.*

***12. Поймай зайчика***

*Воспитатель показывает детям солнечный зайчик на стене, обращая внимание на то, что он прыгает, замирает, потом вдруг неожиданно убегает.*

* ***Солнечные зайчики,***
* ***Прыг, прыг, скок.***
* ***Прыгают, как мячики,***
* ***Прыг, прыг, скок.***

*Затем предлагает малышам догнать зайчика, иногда, давая им возможность ловить световое пятно.*

*Если зайчик «устал», спрятался в норку, детям предлагается тоже отдохнуть, закрыть глазки, поспать «понарошку».*

***13. Заинька – паинька***

*Взрослый встает напротив ребенка и просит его повторить движения зайки:*

* ***Будем заинькой?***
* ***Ну-ка, зайка, поклонись, серенький поклонись.***
* ***Вот так, вот так, поклонись.****(кланяются в разные стороны)*
* ***Заинька, повернись, серенький повернись.***
* ***Вот так, вот так, повернись.****(поворачиваются, руки на поясе)*
* ***Заинька, топни ножкой, серенький топни ножкой.***
* ***Вот так, вот так, топни ножкой, серенький топни и ножкой.***
* ***Вот так, вот так, топни ножкой.****(топают по очереди каждой ножкой)*

*В конце игры воспитатель хвалит «зайку», поглаживает по головке: «Молодцы!». Поглаживает ручки и ножки. по желанию ребенка игра повторяется.*