

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 пгт Нагорск**



**Подготовили воспитатели:
Чеглакова Марина Валерьевна
Кибардина Екатерина Анатольевна
Музыкальный руководитель:
Бутакова Юлия Валентиновна**

Пгт Нагорск

2025г

Картотека игр.

Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить ребенка.

Родитель дает инструкцию: "Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарики. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как твой шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представил? Я тоже представила твой огромный шар. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажи мне свой шарик (имитирует движением какого размера получился шар). Упражнение можно повторить 3 раза.

« Цветок »

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Под спокойную расслабляющую музыку покажите ребёнку фотографии различных цветов, если есть комнатные цветы – пусть он подойдёт к ним, потрогает листочки. Можете предложить полить цветы. Спросите, какой цветок ему понравился больше всего? Каким бы цветком он хотел стать? Затем скажите:

«Ты выбрал замечательный цветочек! И сейчас ты можешь превратиться в него. Давай попробуем! Сядь на корточки, опусти голову и руки. Представь, что ты маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представил? Отлично! Теперь теплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел тебя. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинай медленно вставать. Растирасти...и вот ты уже какой большой! Теперь разведи руки в стороны. Ты лежишь на солнышке, подставляешь теплу и свету каждый лепесток. Улыбнись, приподними подбородок, представьте, что ты смотришь на солнышко, медленно поворачивай голову вправо-влево. Тебе спокойно, приятно. Тебе очень хорошо. Теперь соедини свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подуй на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуй на ладони всё сильнее и сильнее! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрей своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинай медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнись ему.

Примечание: По завершению упражнения можно предложить ребёнку нарисовать цветок, которым он был, и придумать про него историю.

«Часики»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Процедура проведения. Ведущий: «Ребята, а вы видели часики?

У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики?

Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать:

«Тик-так!». Размахивайте прямыми руками вперед и назад. Устали часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и ведущий размахивают руками, говорят: «Тик-так».

«Каша кипит»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

Процедура проведения. Ведущий: «Поставила мама кашу варить и ушла. А каша сварилась и закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем.

Одну ручку положим на животик, другую - на грудь. Втянули животик - набрали воздух. Говорим громко: "ф-ф-ф", - выпятили животик. Вот как каша кипит!» обратить Ваше внимание на то, что сжатие мышц кистей рук также затормаживает отрицательные эмоции!

Виды арт-терапии:

1 Сказкотерапия

Терапевтический эффект - осложненная адаптации ребенка к условиям детского сада.

Сказка «РЫБКА БУЛЬ-БУЛЬ»

Жила в море маленькая рыбка-Бул-буль. Каждое утро она приплывала в морской детский сад, но ей было очень грустно, она часто плакала, потому что не хотела ни с кем подружиться, ей было совсем не интересно в морском саду и все, что она делала - это плакала и ждала, когда же приплывет мама и заберет ее домой.

В этом саду была воспитательница, но она была не обычная рыбка, а золотая. Ее так и звали - воспитательница Золотая рыбка. И вот, однажды, она сказала я маленькой рыбке Буль-буль: - Я помогу тебе, я волшебная Золотая рыбка и сделаю так, чтобы ты больше не плакала в детском саду, чтобы тебе не было грустно. Махнула Золотая рыбка-воспитательница своим хвостиком - и произошло чудо - рыбка Бульбуль перестала плакать, она подружилась с другими маленькими рыбками в группе и они вместе играли, смеялись и резвились в морском саду. Буль-буль даже было странно - почему же она раньше не замечала, какие дружелюбные рыбки с ней рядом в детском саду и как весело и интересно проводить с ними время!

С тех пор Буль-буль с удовольствием каждое утро плыла в садик, ведь знала, что там ее ждут ее друзья.

Терапевтический эффект - позитивный настрой на посещение детского сада.

Сказка «ЗАЙЧИК В ДЕТСКОМ САДУ»

В сказочном лесу жила мама Зайчиха и была она самая счастливая на свете, ведь у нее родился маленький зайчонок. Она назвала его Пушистик. Мама очень любила своего зайчика, ни на минуту не отходила от него, гуляла, играла с ним, кормила его вкусной капустой, яблочком, а когда он начинал плакать, мама вместо пустышки давала ему сочную морковку и зайчонок успокаивался.

Прошло время и Пушистик подрос. Мама решила отвести его в лесной детский сад, в который ходили все маленькие звери этого леса. И вот, однажды, мама привела своего зайчика в детский сад. Пушистик расплакался, ему было страшно и грустно без мамы, он не хотел там оставаться. К нашему зайчику подошла воспитательница, рыженькая Белочка. Она была хорошая и очень любила всех маленьких лесных зверьков. Белочка взяла его на ручки и нежно прижала его к своей пушистой, меховой шубке. Воспитательница пожалела, успокоила зайчика и познакомила его с другими зверушками, которые ходили в детский сад. Она познакомила его с маленькой веселой лисичкой, добрым мишкой, дружелюбным ежиком и другими зверушками.

Все зверушки очень обрадовались, что в их лесном саду появился новенький - зайчик. Они начали играть вместе с ним в игры, гуляли на зеленой лужайке, потом поели, отдохнули в кроватках. И вот за зайчонок пришла мама, чтобы забрать его домой. Как же она обрадовалась, когда увидела, что ее зайчик не плачет, а весело играет в саду! Пушистик всю дорогу домой рассказывал маме, с кем он познакомился в саду, и как интересно и весело ему было играть с новыми друзьями. Мама гордилась своим зайчиком и радовалась тому, что Пушистик понял, что плакать в детском саду не стоит, потому что там совсем не страшно, а наоборот весело и интересно.

2. Каплетерапия

Упражнение «Семейка капелек»

Взрослый показывает, что можно сделать большую капельку, если капать на одно место несколько раз. Просит: «Сделай большую капельку, а теперь маленькую. Сделай семейку капелек. Расскажи про эту семейку.

Упражнение « Нарисуй картину»

Взрослый дает задание: «Капни на листочек цветные капельки. Прикрой их другим листочком. Погладь ладошкой верхний листочек. Убери верхний листочек. Что получилось? На что это похоже? Придумай название своей картине».

3. Цветотерапия

Цель: снижение эмоционально-психического и телесного напряжения, повышение уровня эмоциональной отзывчивости и коммуникативности детей через цветотерапию.

«Покрывало Феи» - цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Рассматриваем сквозь них окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние ребенка.

«Путешествие в цветную страну» - интересная практика «цветного дня». Дети сами выбирают определенный цвет или оттенок цвета и ему посвящается весь день. Цвет присутствует в оформлении комнаты, в элементах одежды, игрушках, салфетки заданного цвета, выставка предметов определенного цвета. Для этого можно заранее договориться с родителями о том, какого цвета одежда предпочтительнее в этот день. Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы насыщенных густых оттенков выставляются на 2-3 часа, а предметы нежного приятного оттенка на целый день.

«Морская волна»:

Цель: снять напряжение, успокоить ребенка.

Стоя в кругу, передавать «морскую волну» из рук в руки, поднимая ладони и опуская их синхронно.

Музыкальные игры

«Снеговик»

Цель: успокоить ребенка, снять эмоционального напряжения)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол. (Шопен Вальс «Зимняя сказка»).

«Зёрнышко»

Цель: снизить уровень стресса и тревожности

Ведущий предлагает «посадить» зёрнышко на ладошку. Дети выполняют задание, сопровождая «посадку» словом «Динь!», затем заботятся, чтобы зёрнышко проросло:

Поливают дождевиком – имитируют голосом звуки капелек;

Согревают солнышком – высоко поют звук «а».

Зёрнышко начало расти – *дети поют «а» на крещендо;*

Вырос большой, красивый цветок и открыл прекрасные лепестки – *дети, представляя цветок на своих ладонях, улыбаются, любуются им;*

Цветок имеет великолепный аромат – *дети медленно, глубоко вдыхают носом, а выдыхают ртом со звуком «ха».*

