



**Приемы снятия  
психоэмоционального  
напряжения у детей раннего  
возраста в период  
адаптации**

Педагог-психолог  
Глазырина Л.Л.

Маленький ребенок достоин того, чтобы его развитие протекало полноценно.

Для этого взрослому надо знать особенности раннего возраста, уметь создать благоприятные условия

для уникального самораскрытия возможностей каждого ребенка.

Е. Волосова





# Условия успешной адаптации

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе;
- Конструктивное сотрудничество педагогов и родителей, которое желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад;
- Наличие развивающей предметно-игровой среды в ДОУ. Правильная организация в адаптационный период игровой деятельности, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый» и «ребенок – ребенок» включающей игры и упражнения.

**Уголки уединения** – это, прежде всего ниша покоя, где ребенок чувствует себя защищенным и может тихонечко играть. Там должно быть полутемно, тесно и мягко.



# Приемы расслабления

## Наши помощники тактильной стимуляции:

- Вода;
- Песок;
- Музыка;
- Прогулки или занятия спортом на улице (велосипед, самокат, качели);
- Изотерапия (рисование или лепка);
- Ароматерапия.
- Расслабляющий массаж;



www.illustration.com

# Вода

Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребёнку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать две-три баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда.

Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще, - через 15-20 минут ребёнок будет готов идти в кровать.



# Песок

Простые действия — выливание в песочницу воды, перемешивание, вымешивание песочной субстанции, отделение воды от песка, пересыпание и перебирание сухого песка, закапывание мелких игрушек — позволяют стремительно уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативизм, снять напряжение, тем самым подготовить почву для конструктивного взаимодействия.





# Музыка

Приобщая детей с раннего возраста к музыке, мы развиваем не только музыкальные способности, но и эмоциональную восприимчивость, стремление к прекрасному, более глубокое понимание мира.

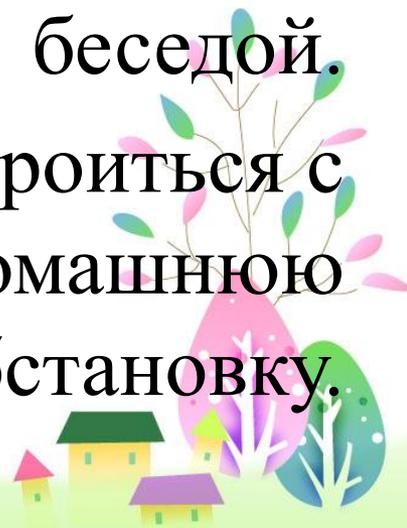


# Психотерапевтическая прогулка – это пешая прогулка

## прогулка

Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой.

Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку.



# Изотерапия - лечебное воздействие на психику человека с помощью изобразительного искусства (лепка, рисование).

Достоинства изотерапии:

- **Ребенок получает свободу от двигательных ограничений.** *Движения могут быть размашистыми, крупными, экспрессивными.*
- **Свободу от культурного влияния.** *Ребенок может выполнять действия, которые обычно не делает, так как опасается нарушить правила.*
- **Свободу от социального давления.** *Ребенок освобождается от негативных эмоций, не придерживается шаблонов, а просто творит.*



# Лепка (глина или тесто)



Отлично расслабляет лепка с закрытыми глазами. И пусть ваши произведения будут далеки от высокого искусства, главное сейчас – просто получить удовольствие.



# Ароматерапия

- Тёплый цитрусовый аромат хорошо освежает воздух, успокаивает, снимает нервное напряжение.
- Для спокойного сна можно использовать небольшой холщовый мешочек с корнем валерианы, положив его под подушку или прикрепив к изголовью кровати.



**Релаксационные  
игры как способ  
снятия  
психоэмоционал  
ьного  
напряжения у  
детей раннего  
возраста**



# Виды релаксационных игр:

## 1. Игры на чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц лица

### «Хоботок»

*(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)*

**Цель:** снять напряжение.

Ведущий рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

**Подражаю я слону:**      *Взрослый и дети тянут губы  
«хоботком»*

**Губы «хоботком» тяну.**

**А теперь их отпускаю.** *Возвращаются в исходное  
положение*

**И на место возвращаю.**

**Губы не напряжены и  
рас-слаб-ле-ны...**      *Пальчиком руки проводят  
по расслабленным губам  
сверху вниз*

## Виды релаксационных игр:

### 2. Игры на чередование ритмичного дыхания и дыхания с задержкой «Часики»

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

#### Процедура проведения

Ведущий: 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».

*Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции!*



# Виды релаксационных игр:

## 3. Игры с прищепками «Птичка»

**Цель:** снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

**Процедура проведения.** У каждого в руках по одной прищепке. Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют.

**Птичка клювом повела,** *Рука с прищепкой поворачивается из стороны в сторону*

**Птичка зернышки нашла,** *Другая рука показывает ладошку с воображаемыми зернышками*

**Птичка зернышки поела,** *Пощипывание прищепкой ладошки*

**Птичка песенку запела.** *Прищепка ритмично открывает и закрывает ротик» – поет.*

*Взрослый и дети напевают: «Ля-ля-ля!»*



# Игра «Мамина помощница»

Наша мамочка устала,  
Всю одежду постирала,  
Милой маме помогу,  
Все прищепки соберу.



# Виды

## релаксационных игр:

### 4. Игры – «усыплялки», колыбельные «Игрушки»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.  
Процедура проведения: Дети лежат в кроватях.

Взрослый начинает рассказывать  
знакомое стихотворение, во сне сказку:

Спать пора! Уснул бычок,  
Лег в коробку на бочок.  
Сонный мишка лег в кровать.  
Слоник тоже хочет спать,  
Хобот опускает слон,  
Видит сладкий, дивный сон.  
Наши детки тоже спят,  
Тихо носики сопят.  
Мягкие подушки  
Согревают ушки.  
Глазки закрываются,  
Сказки начинаются!



# Массаж помощник тактильной СТИМУЛЯЦИИ

Массаж - это классический способ снять напряжение. Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя.





# «ЖУЧОК»

**По земле гуляет маленький жучок –**  
*перебираем пальцами по ступням.*  
**Листик маленький найдет и его кусает –**  
*щипаем ступни.*

**Чтоб еще листочек съесть,**  
**хочет он повыше влезть –**  
*перебираем пальцами по ногам*  
*– со ступней до колен.*

**Этот маленький жучок по траве гуляет –**  
*перебираем пальцами по коленям.*

**Этот маленький жучок по кустам гуляет –**  
*перебираем пальцами по животу.*

**Этот маленький жучок выше залезает –**  
*перебираем пальцами по груди.*

**Лег и отдыхает –**  
*раскрытая ладошка лежит на груди.*

**Он не будет вас кусать,**  
**хочет он чуть-чуть поспать –**  
*делаете нежные поглаживающие движения.*





**Спасибо  
за внимание!**