

Уважаемые родители (законные представители)!

Предлагаем вам задания и игры на снижение психоэмоционального напряжения и на развитие психоэмоциональной сферы. Это позволит интересно и познавательно провести время с вашими детьми в период самоизоляции.

1.ИГРА «СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»

Взрослый 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.

Ребенок ловит зайчика на стене. Хорошо направить его повыше, чтобы тот подпрыгивали, стараясь его достать.

2.ИГРА «ЦВЕТЫ»

Взрослый читает стихотворение, сопровождая его игровыми действиями.

Брошу в землю семена — Поливать мне их пора.

(Взрослый легко касается головы ребенка, тот приседает)

Из зеленых из росточков появляются цветочки.

(Взрослый поглаживает ребенка по голове, тот соединяет ладошки над головой. Поглаживает ладошки ребенка. Ребенок встает)

Наши алые цветки распускают лепестки.

(Ребенок разводит ладошки)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

(Ребенок дует, покачивает руками над головой)

3.ИГРА «РАСТИ-РАСТИ, ЦВЕТОЧЕК!»

Ребенку объясняют, что все растения начинают быстро расти, если на них капают капли теплого дождя. Далее взрослый предлагает ребенку стать маленьким цветочком. «Цветочек» приседает на корточки, в это время на него начинает капать дождик, то есть взрослый аккуратно посылает с мокрой ладони на малыша капельки теплой воды: сначала на ноги и руки и только потом на шею и лицо. «Цветочек» медленно начинает расти и становится большим, после этого взрослый и ребенок меняются ролями.

Первоначально роль «цветочка» может сыграть и сам взрослый. Это делается в том случае, если ребенку надо показать пример, чтобы тот не испугался новой роли.

4.ИГРА «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА»

Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Ребенок повторяет движения и слова.

Зайка по лесу скакал,
Зайка корм себе искал.
Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.
Шорох тихий раздаётся,
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 пройдуся,
Лягу и в кольцо свернусь.
А теперь пора проснуться,
Распрячься, 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.

5. ИГРА «ШАРИКОВЫЕ БОИ»

В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руках. Отойдя на расстояние 0,5 — 1 м, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими».

Если мокрый шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то и сухой шар остается в воде. Игра заканчивается тогда, когда таз останется пустым.

В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат.

6. ИГРА «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

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.

7. ИГРА «ХВОСТИКИ»

Ребенок вместе с родителями может 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 и маме, папе, старшей сестре и т. д.

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