

Консультация для родителей

Игры и упражнения, которые помогут снять эмоциональное напряжение ребенка с ОВЗ.

Все дети разные и каждый ребенок уникален по-своему. Некоторые ребята в силу физических или психических особенностей нуждаются в особом внимании и поддержке. Этим детей принято называть детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Попадая в детский сад, эти дети нуждаются в особом внимании и заботе со стороны педагогов, специалистов и родителей. Такие дети имеют трудности как в познавательном, так и в эмоциональном развитии. Часто у них не сформировано наглядно-действенное мышление, они не умеют находить сходства и различия в предметах, очень невнимательны, действуют без учёта свойств предметов, безразличны к результату своей деятельности. Так же наблюдается высокая утомляемость, истощение нервной системы может выражаться повышением возбудимости, неуправляемости, неспособностью услышать требование взрослого, сфокусировать своё внимание.

В своей статье мне бы хотелось познакомить родителей с играми, которые помогут снять эмоциональное напряжение, накопившееся за целый день, и в то же время развить познавательные способности с помощью подручных средств, и просто, вместе провести время, чтобы сблизиться и лучше узнать друг друга.



Игры с водой. Вода – один из природных материалов, которые помогают ребенку расслабиться. Особенно, если вода теплая и приятная. Самый простой способ помочь ребенку расслабиться после напряженного дня – это, конечно же, просто принять пенную ванну. На фон можно включить расслабляющую музыку, которой в интернете очень много. Лучше всего, если это будет классическая спокойная музыка. В воду можно добавить губки, которые можно отжимать, коврики и стаканчики (переливать воду из одного в другой или лить ее на себя, если ребенку комфортно), можно попускать мыльные пузыри, находясь в воде, можно поиграть с пеной и пофантазировать, на что похожа пена. Это всё помогает разгрузить нервную систему малыша.

Однако есть еще упражнения с водой, которые вызовут интерес ребенка, и одновременно помогут ему успокоиться, переключиться, а так же развивать свои познавательные процессы.

Упражнение «Кляксы» или «фонарики». Это упражнение можно выполнять как с пипеткой, так и просто руками. Можно просто опуская руку в воду, разбрызгивать её по листу бумаги. Бумага должна быть достаточно мокрая. Затем нужно опустить кисть в краску, которая вам нравится, и легко дотронуться до мокрой бумаги. У вас получится цветной фонарик или клякса. Детей это зрелище прямо завораживает. Так у вас может получиться салют, или же просто красивые цветные разводы. Цель здесь – не сделать шедевр, а просто расслабиться и получить удовольствие от процесса.

Упражнение №2 Наша задача – добавить в воду такое количество краски, чтобы вода стала максимально не прозрачная. Кисточкой добавляйте воду до нужного эффекта. А теперь приступаем к волшебству. Контейнер должен быть прозрачным. Берем прозрачный стаканчик, а под контейнер кладем любые картинки. Стаканчиком водим по дну контейнера, и называем то, что видим. Это развивает воображение, помогает малышу сконцентрироваться и расширяет его словарный запас. Так узнавать что-то новое гораздо интереснее.

Упражнение №3 «Подарки от Деда мороза». В квадрате изображены слова, лёгкие в произношении. Их можно нарисовать самим или распечатать. На квадрат (подарок) мы кладем такого же размера квадрат из салфетки/туалетной бумаги или бумажного полотенца. В пипетку набираем воду и смачиваем верхний слой так, что бы стал виден нижний. И узнаём, что же подарил нам Дед Мороз». Такие подарки можно прятать во что угодно, в любую форму.



Игры с песком- это еще один замечательный природный материал, который помогает ребенку заземлиться, замедлиться и расслабиться. Можно использовать кварцевый песок/мелкий грунт для аквариума, или же самую обычную манную крупу. В своей работе активно использую интерактивную песочницу в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развивать его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение, для повышения познавательной активности.

Первое и самое простое, что мы можем предложить ребенку – это любое взаимодействие с песком. Всё это можно выполнять также под музыку. Положите руки на песок, погладьте его, пересыпьте его, будто это водопад, сожмите кулак сильно-сильно, чтобы ни одна песчинка не рассыпалась, а теперь расслабьте руку. Чувствуете, как напряжение уходит? Это некий абсурд – напрячься, чтобы расслабиться. Однако именно после сильного напряжения наступает максимальное расслабление. Именно поэтому зачастую дети, да и люди в целом, крепче спят после физически активного дня. И поэтому ребенку

важно много двигаться, использовать весь свой мышечный корсет, чтобы он учился как напрягаться, так и расслабляться.

Можно посыпать песок друг другу в ладошки. Детям обычно нравится это ощущение. Теперь один закапывает руку или обе руки другого. «Где же твои ладошки? Куда они спрятались? - можно сказать ребенку – А вот же они!». Затем меняемся, и ребенок также прячет ваши ладошки. На подносе с песком можно рисовать, можно выкладывать на нем разные фигурки из камней, можно по образцу. Песок – довольно многофункционален и полезен.

Игра «Дворник». На дно подноса выкладываем фигурки или изображения. Сверху сыпем песок. Под звук метлы сметаем песок с картинки и называем её. Вариант посложнее. Запомнить изображение и его местонахождение на листе. Засыпать песком и попросить ребёнка очистить ту часть, в которой находится нужное изображение или предмет.

Упражнение «Необыкновенные следы»

«Идут медвежата» - кулачками и ладонями с силой надавливает на песок;

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Бегут жучки-паучки» - двигает всеми пальцами, имитируя движения

насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - «жучки здороваются»)

Игра-упражнение «Песочные прятки» Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок, а после того как я скажу: «Открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке. Ты можешь раздувать песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки.



Игры с бумагой и фольгой «Еще пара универсальных материалов, которые есть у многих под рукой – это фольга и бумага. Бумагу можно рвать и мять, как бы банально это ни звучало – это отличный способ расслабиться и избавиться от негатива. Попробуйте как следует помять бумагу, порвать её, и можете при желании даже бросить. Чтобы бросать её было особенно весело и полезно – можно сделать некую мишень. Это может быть обруч/тарелка/ведро, в которые нужно попасть. Ребенок сминает бумагу, и затем кидает её в цель.

Негатив уйдет довольно быстро, а цель поможет научиться действовать по правилам и поможет начать формировать некие границы.

Теперь нам на помощь приходит фольга. Фольга очень нравится детям, хотя бы потому что она шуршит и переливается. В фольгу можно что-то прятать и разворачивать/искать. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Маленьким пальчикам это делать сложно, но полезно. Можно скатать из фольги шарики, развивая тем самым мелкую моторику. Этими шариками затем тоже можно попадать в цель, а еще лучше дуть на них, задувая в импровизированные ворота. «Прячем в фольгу съедобное и несъедобное. Разворачиваем и проговариваем, отвечая на вопрос «Это съедобное? Да/Нет»

Игры в сенсорных коробках

Детям с ОВЗ дошкольного возраста очень важно развивать тактильность и сенсорные ощущения. Различные сенсорные коробки могут быть отличными помощниками – в них можно что-то прятать и искать, выполнять классификации по цвету или размеру и многое другое. Сенсорные коробки могут быть разных вариантов: цветной рис; фасоль двух цветов; абрикосовые косточки; мелко нарезанные трубочки; нарезанные губки; вата (синтепон); бумага и фольга; орбизы (гидрогель); кинетический песок и др. Здесь уже можно включить свою фантазию и адаптировать их под разные игры. Главное правило – играть в них можно только под присмотром взрослого! Чтобы ребенок не съел часть этой коробки.

Каждому ребенку, а особенно ребенку с ОВЗ очень важно проводить с родителем хотя бы 20 минут качественного совместного времени. А такие игры после детского сада будут отличным способом провести это время с пользой и снять эмоциональное напряжение.