

ИГРЫ С ВОДОЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ для ДЕТЕЙ РАННЕГО и МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Современные дети подвергнуты достаточно большой умственной и психической нагрузке. Посещая сад, кружки, секции, смотря телевизор, интернет, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Особенностью раннего детства является тесная взаимосвязь нервно-психического развития. Любые изменения в состоянии здоровья малыша влияют на его психику и нервную систему. Поэтому важно, чтобы у ребенка была возможность снять психоэмоциональное возбуждение, возникшее из-за усталости, адаптации, стресса. Пусть малыш поиграет с водой!

Симптомами напряжения могут быть:

- Частые отрицательные эмоции (плач, хныканье, капризы)
- Наличие вредных привычек (сосание пальца, ногтей).

Игры с водой для снятия напряжения можно проводить с ребенком в любое время по одной или несколько за один раз.

Рекомендации по организации игр с водой

1. В процессе игры важно знакомить ребенка со свойствами воды (прозрачная, тёплая, жидкая и т.д.).
2. Следите за тем, чтобы одежда ребенка во время игр с водой была сухой для этого можно использовать фартук из клеёнки.
3. Во время игр с водой необходимо следить за её температурой, чтобы она не была ниже +22 градусов.
4. На стол следует постелить клеенку.

Игра «Ловишки»

В таз или ведро с теплой!!! водой высыпьте мелкие игрушки от киндер-сюрпризов, детали мозаики, конструктора. Предложите малышу шумовкой вылавливать предметы и складывать их в миску. Можно сортировать предметы по величине, цвету, форме.

Игра «Переливашки»

Налейте теплую!!! воду в таз, либо можно играть, когда ребенок купается в ванне. Дайте ему несколько небьющихся емкостей, чтобы малыш мог переливать воду. Можно дать ему предметы (игрушки), одни из которых будут тонуть, а другие плавать на поверхности. Научите ребенка опускать игрушку на дно и, отпустив её, наблюдать, как она всплывает на поверхность.

Игра «Маленький художник»

Капните в банку или миску с водой каплю краски (акварели, гуаши) и наблюдайте вместе с ребенком, как окрашивается вода. Размешивайте, добавляйте другие цвета и рассматривайте, как меняются оттенки воды.

Памятка: желтый + синий = зеленый;

красный + желтый = оранжевый;

красный + синий = фиолетовый;

смешать все цвета = серо-буро-малиновый

Игра «Бульбульки»

Добавьте в таз или ведро с теплой!!! водой немного детского шампуня или геля для ванн, хорошенько вспеньте. В пене можно прятать и искать мелкие предметы, игрушки.

Возьмите пену в ручки, подуйте на неё и наблюдайте, как летят «снежинки».

Подуйте в мыльную воду через соломинку для коктейля и любуйтесь получившимися мыльными пузырями!

Радость и эмоциональный подъем у детей – вот главный успех данных игр. Их применение способствует гармоническому, физическому и умственному развитию, повышению эмоционального тонуса детей.