

Картотека подвижных игр на снятие эмоционального напряжения для
детей 2-3 лет.

Подобрала материал и апробировала:
Дорогань Т.В.

Цель: создание положительного эмоционального климата в группе; снятие
эмоционального напряжения.

Задачи:

- создавать положительный эмоциональный климат в группе;
- снять эмоциональное напряжение;
- развивать чувство ритма, координации движений;
- способствовать активному взаимодействию детей в группе.

«Хоровод»

Ход игры. Воспитатель держит ребенка (детей) за руки и ходит по кругу,
приговаривая:

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов,
Кружим, кружим хоровод.
До того мы закружились,
Что на землю повалились.
БУХ!

При произнесении последней фразы все «падают» на землю.

Вариант игры:

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов,
Водим, водим хоровод.
Как заканчиваем круг,
Дружно прыгаем мы вдруг.
ГЕЙ!

Взрослый и ребенок вместе подпрыгивают.

«Прыгай веселей»

Ход игры. Педагог рассказывает потешку и показывает движения. Дети
повторяют за ним.

Прыгай, прыгай веселей! -----*Прыгают на двух ногах*

Прыгай, прыгай - побыстрей!

Вверх, вниз, вверх, вниз! -----*руки поднимают вверх, вниз*

И немного покружись! -----*кружатся на месте.*

Мы немножко отдохнём и опять играть начнём.

Игра повторяется несколько раз.

«Солнечные зайчики»

Материал. Маленькое зеркальце.



Картотека подвижных игр на снятие эмоционального напряжения для детей 2-3 лет.

Подобрала материал и апробировала:
Дорогань Т.В.

«Доброе утро!»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Цель: создание положительного эмоционального климата в группе; снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

- создавать положительный эмоциональный климат в группе;
- снять эмоциональное напряжение;
- развивать чувство ритма, координации движений;
- способствовать активному взаимодействию детей в группе.

Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:

- **Доброе утро, глазки!** (касаемся глаз кончиками пальцев)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- **Доброе утро, носик!** (дотрагиваемся до кончика носа)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- **Доброе утро, ушки!** (касаемся кончиками пальцев обоих ушек)

Вы проснулись?

- **Доброе утро, ротик!** (касаемся указательным пальцем губ)

Ты проснулся?

- **Доброе утро, ручки!** (кистями обеих рук делаем «фонарики»)

Вы проснулись?

- **Доброе утро, животик!** (круговое поглаживание ладонью по животу)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- **Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!** (руки вверх, потягиваемся)

«Хоровод»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Ход игры. Воспитатель держит ребенка (детей) за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов,
Кружим, кружим хоровод.
До того мы закружились,
Что на землю повалились.
БУХ!

При произнесении последней фразы все «падают» на землю.

Вариант игры:

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов,

Водим, водим хоровод.
Как заканчиваем круг,
Дружно прыгаем мы вдруг.
ГЕЙ!
Взрослый и ребенок вместе подпрыгивают.

«Прыгай веселей»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Ход игры. Педагог рассказывает потешку и показывает движения. Дети повторяют за ним.

Прыгай, прыгай веселей! -----*Прыгают на двух ногах*

Прыгай, прыгай - побыстрей!

Вверх, вниз, вверх, вниз! -----*руки поднимают вверх, вниз*

И немного покружись!-----*кружатся на месте.*

Мы немножко отдохнём и опять играть начнём.

Игра повторяется несколько раз.

«Солнечные зайчики»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Материал. Маленькое зеркальце.

Ход игры. Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:

Солнечные зайчики

Играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать.

Игру можно повторить 2-3 раза.

«Осенние листочки»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Материал: игрушка Гномик, осенние листочки из картона разных цветов, магнитофон, аудиозапись медленной музыки.

Ход игры:

Воспитатель рассказывает детям, что сегодня к детям пришел маленький гномик и принес красивые листочки.

- Давайте назовем, какого цвета листочки.

- Гномик приглашает вас потанцевать с листочками.

Дети берут листочки и кружатся с ними под музыку.

- А хотите потанцевать с гномиком?

Воспитатель, держа гномика в руках, берет за руки одного ребенка и кружится с ним в паре. Так гномик «танцует» со всеми детьми по очереди.

Затем гномика помещают в центр, дети дарят ему листочки, встают в хоровод и идут под музыку вокруг гномика.

В заключение гномик благодарит малышей.

«Игра с собачкой»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Материал: игрушечная собачка.

Ход игры: Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам,

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносит миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку «спасибо!»

При повторении игры воспитатель называет имя другого ребенка.

«Ладушки – хлопушки»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Взрослый декламирует стишок, выполняя действия:

- **Ладушки – ладушки,**

Звонкие хлопушки,

Хлопали в ладошки,

Хлопаем немножко. Да!

(громко хлопаем в ладоши)

- **Кашу варили,**

Ложечкой мешали.

(взрослый помогает ребенку водить пальчиком правой руки по ладошке левой)

- **Куколку кормили. Да!**

- **Кошечке давали. Да!** (протягиваем левую ладонь вперед)

- **Кулачки сложили,**

Кулачками били,

Тук, тук, тук, тук, тук,

Тук, тук, тук, тук, тук. Да!

(сжимаем пальцы в кулаки и решительно постукиваете ими друг о друга)

- **Ладошки плясали,**

Деток забавляли,

Ля-ля-ля, ля-ля-ля,

Ля-ля-ля, ля-ля-ля. Да! (делаем фонарики)

- **Ладушки устали,**

Ладушки поспали,

Баю-бай, баюшки,

Баю-бай, ладушки. Да!

(складываем ладони рук и подкладываем их по щеку)

«Зайка»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Ход игры: дети, взявшись за руки, вместе идут по кругу. Педагог поет песенку:

Зайка, зайка, что с тобой?
Ты сидишь совсем больной.
Ты не хочешь поиграть,
С нами вместе поплясать.
Зайка, зайка, попляши
И другого отыщи.

После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает ребенка, называя его по имени, а сам встает в круг. Игра повторяется.

«Пускание мыльных пузырей»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Материал: мыльные пузыри.

Ход игры: воспитатель пускает мыльные пузыри и говорит:

- Осторожно, пузыри!
- Ой, какие!
- Посмотри!
- Раздуваются!
- Блестят!
- Отрываются!
- Летят!
- Вот - со сливу!
- Вот - с орех!
- Вот не лопнул дольше всех!

Дети ловят мыльные пузыри.

«Поезд»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Ход игры. Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я - паровоз, а вы - вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего.

«Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка».

Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

«Огуречик-огуречик»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Ход игры: на одном конце площадки - воспитатель, на другом - дети. Они приближаются к ведущему прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик,огуречик,
Не ходи на тот конечик,
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

При последних словах дети убегают, а воспитатель их догоняет.
Игра повторяется несколько раз.

«Карусели»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Ход игры: держась за руки, дети вместе с воспитателем движутся по кругу, говоря:

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели

(карусель медленно движется в правую сторону).

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом

(темп речи и движений постепенно ускоряются)!

Побежали, побежали,

Побежали, побежали

(все бегут)!

Тише, тише, не спешите,

Карусель **ос-та-но-ви-те.**

Раз-два, раз-два (пауза),

Вот и кончилась игра

(темп движений постепенно замедляется, на слова раз-два, все останавливаются и кланяются друг другу).

Игру повторить 3—4 раза, каждый раз меняя направление движения.

«В нашей группе»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Ход игры: воспитатель встает напротив ребенка и просит его повторить движения зайки:

Будем зайнойкой?

Ну-ка, зайка, поклонись, серенький поклонись.

Вот так, вот так, поклонись.

(кланяются в разные стороны)

Зайнка, повернись, серенький повернись.

Вот так, вот так, повернись.

(поворачиваются, руки на поясе)

Зайнка, топни ножкой, серенький топни ножкой.

Вот так, вот так, топни ножкой, серенький топни и ножкой.

Вот так, вот так, топни ножкой.

(топают по очереди каждой ножкой)

«Жил-был у бабушки козлик»

Цели: помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.

Ход игры: дети стоят возле воспитателя. Воспитатель рассказывает:

Жил-был у бабушки козлик. У него были ножки — вот такие (дети выставляют поочередно ноги),

а копытца, вот здесь (приседают и дотрагиваются до пяток),

рожки, вот здесь(*прикладывают кисти рук к голове*),
хвостик за спиной вот такой(*показывают рукой, оглядываясь назад*).
Был козлик, ма-а-а-ленький(*дети приседают*),
потом он вырос и стал большим, вот таким (*встают и поднимаются на носки*).
Рожки у козлика были маленькие, а потом выросли большие!
Хвостик был маленький, а вырос большой, длинный(*показывают руками*). Захотелось козлику погулять, пошел он по полям, по долам, по высоким горам (*дети расходятся по всей площадке*).
Зовет бабушка козлика домой, а он говорит: не хочу! Иди, козлик, домой, а то волк съест!
(*Воспитатель изображает волка и предлагает детям убежать от него*).
По желанию детей игра повторяется.