

Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение



Картотека адаптационных игр для детей

Разработала:
Емшанова Н.В.



1. «Найди свой шкафчик»

Цель: формирование чувства безопасности, ориентировка в пространстве группы, знакомство с личным местом ребёнка.

Ход: Воспитатель вместе с ребёнком подходит к его шкафчику. Обращает внимание на картинку/имя на нём: «Вот твой шкафчик! Тут живёт твоя кофточка и шапочка. Когда ты приходишь, мы открываем его и достаём всё нужное». Можно положить внутрь любимую игрушку ребёнка, чтобы шкафчик ассоциировался с чем-то приятным. Просят ребёнка самостоятельно открыть дверцу и потрогать вещи.

2. «Привет, солнышко!» (ритуал встречи)

Цель: установление эмоционального контакта, создание позитивного настроения на день, формирование предсказуемости.

Ход: У двери группы стоит воспитатель. Каждый входящий ребёнок получает свой вариант приветствия: «Привет, Маша! Я так рада тебя видеть! Давай дадим пять!» или «Ты сегодня в синих штанишках — это круто! Обнимашки!». Важно, чтобы у каждого ребёнка был свой индивидуальный вариант приветствия (объятие, хлопок ладошками, «дай пять», пожатие руки).

3. «Пушистое облачко» (повтор с вариациями)

Цель: снятие мышечного напряжения, тактильное принятие, ощущение уюта и безопасности.

Ход: Используется лёгкий мягкий плед или большая вуаль. Воспитатель говорит: «Сейчас мы сделаем уютное облачко. Оно обнимет тебя и согреет». Ребёнка мягко накрывают тканью, слегка покачивают края пледа, создавая ощущение «кокона». Через 30–60 секунд аккуратно раскрывают: «Облачко улетело, а ты такой тёплый и спокойный!». Важно: лицо ребёнка всегда остаётся открытым.

4. «Собери мячики в корзинку»

Цель: развитие мелкой моторики, концентрации внимания, формирование навыка завершения простого действия, снятие тревожности через понятную задачу.

Ход: По полу рассыпают 5–7 мягких мячиков разного цвета. Воспитатель эмоционально восклицает: «Ой, мячики разбежались! Они хотят домой, в свою корзинку. Давай поможем?». Ребёнок собирает мячи. Важно не торопить, хвалить за каждый собранный мяч: «Молодец, ты нашёл красный! А вот синий!». В конце: «Все мячики дома, они благодарят тебя!».

5. «Солнышко и дождик»

Цель: обучение переключению состояний, регуляция эмоционального возбуждения, развитие слухового внимания, снятие напряжения через движение.

Ход: Используют бубен или колокольчик. «Солнышко светит!» — дети бегают, прыгают, машут руками. «Дождик пошёл!» — воспитатель раскрывает большой зонт, и дети бегут прятаться под него. Под зонтом можно посидеть 1–2 минуты, послушать, как «капает дождь» (лёгкий стук бубна), а потом снова выбегать на «солнышко». Повторяют 2–3 раза.

6. «Знакомство с игрушкой-посредником»

Цель: установление эмоционального контакта через безопасный объект, снижение страха перед прямым взаимодействием со взрослым.

Ход: Воспитатель берёт мягкую игрушку (мишку, зайку) и говорит от её имени: «Я мишка, я тут новенький, мне немножко страшно. А ты кто? Расскажи мне, где тут туалет, а где кроватка?». Ребёнок может отвечать за себя или тоже взять игрушку и говорить от её имени. Это снимает давление прямого вопроса от взрослого.

7. «Подуй на перышко»

Цель: регуляция дыхания, снятие острого стресса, развитие воздушной струи, концентрация на приятном действии.

Ход: Ребёнку дают лёгкое пёрышко, кусочек ваты или маленькую вертушку. Воспитатель показывает: «Смотри, если подуть вот так, оно летит! Давай поможем перышку полетать!». Ребёнок дует. Это простое действие помогает выдохнуть напряжение. Можно устроить соревнование: «Чьё пёрышко улетит дальше?» (без акцента на победу, просто ради процесса).

8. «Тёплые ладошки»

Цель: тактильный контакт, формирование чувства доверия и безопасности, регуляция эмоций через тепло.

Ход: Ребёнок и воспитатель садятся напротив друг друга на коврик. Воспитатель протягивает свои ладони, ребёнок кладёт свои сверху. Воспитатель мягко согревает и поглаживает ладошки ребёнка, говоря спокойным голосом: «Твои ручки тёплые, ты хороший. Здесь тебе ничего не страшно, я рядом». Контакт длится 1–2 минуты. Если ребёнок сопротивляется, можно просто положить свою руку рядом с его рукой.

9. «Прятки с платочками»

Цель: преодоление страха исчезновения, развитие игрового взаимодействия, тренировка кратковременной памяти, снижение тревоги «мама уйдёт и не вернётся».

Ход: На столе стоят 3–4 знакомые игрушки. Воспитатель накрывает их яркими платочками: «Где котик? Найди его!». Ребёнок снимает платочек, радуется, что игрушка на месте. Затем можно поменяться ролями: ребёнок накрывает, воспитатель ищет.

10. «Весёлые следы»

Цель: ориентировка в пространстве, снятие скованности, развитие координации, превращение передвижения по группе в игру.

Ход: На полу наклеены или нарисованы следы ног из цветной бумаги. Ребёнок должен пройти по этим следам, наступая точно на отпечатки. На некоторых следах нарисованы смайлики: там нужно улыбнуться; на других — нарисовано «мяу»: там нужно мяукнуть. Это снижает тревожность от необходимости просто «ходить по группе».

11. «Поезд»

Цель: включение ребёнка в совместную деятельность, развитие чувства ритма и координации, снятие страха перед групповыми действиями.

Ход: Воспитатель говорит: «Я — паровоз, а вы — вагончики! Держитесь за одежду впереди стоящего!». Дети встают в цепочку. «Чу-чу-чу!» — поезд едет медленно по группе, объезжая препятствия. Потом «поезд» останавливается на «станции» (коврик), все выходят погулять, потом снова садятся в поезд. Важно, чтобы ребёнок мог в любой момент выйти из цепочки и просто понаблюдать.

12. «Коробочка сюрпризов»

Цель: переключение внимания, снижение тревожности через предвкушение и новизну, развитие мелкой моторики.

Ход: В красивой коробочке лежат небольшие предметы: шуршащая фольга, маленький мячик, мягкая игрушка, деревянная ложка, бубенчик. Ребёнок по одному достаёт предметы, трогает их, пробует действие (потрясти, покатать). Воспитатель комментирует: «Это шуршит! Нравится? Хочешь ещё?». Главное — процесс исследования, а не скорость.

13. «Обними большого мишку»

Цель: снятие эмоционального напряжения через сильное тактильное давление (проприоцептивная стимуляция), формирование чувства безопасности.

Ход: В группе стоит очень большой, мягкий, но устойчивый плюшевый медведь (или большая подушка в форме животного). Ребёнку предлагают: «Мишка такой большой и добрый, он хочет всех обнять! Давай обнимем его крепко-крепко!». Ребёнок обнимает игрушку. Можно посидеть рядом с ней, если хочется. Это помогает при остром стрессе или плаче.

14. «Поймай лучик»

Цель: концентрация внимания на приятном объекте, снятие тревожности, развитие зрительно-моторной координации.

Ход: Если в группе есть солнечный свет, воспитатель говорит: «Смотри, лучик прыгает по полу! Давай поймаем его ладошкой!». Ребёнок пытается накрыть ладонью солнечный зайчик. Если солнца нет, используют маленький фонарик: «Поймай светик пальчиками!». Это переключает фокус с переживаний на интересное действие.

15. «Волшебный мешочек»

Цель: сенсорное насыщение, снижение тревожности через предсказуемость и исследование, развитие тактильного восприятия.

Ход: В непрозрачный мешочек кладут 4–5 знакомых предметов (кубик, мячик, расчёска, ложка, маленькая машинка). Ребёнок опускает руку в мешочек, нащупывает предмет, пытается угадать, что это, и достаёт. Воспитатель называет предмет, описывает его свойства: «Да, это кубик, он твёрдый и гладкий». Предсказуемость («я знаю, что там только знакомые вещи») снижает страх.

16. «Домик из одеял»

Цель: создание личного безопасного пространства в группе, снижение сенсорной перегрузки, возможность побыть одному.

Ход: Между стульями или креслами натягивают лёгкое одеяло, создавая маленький «домик». Туда кладут подушку, мягкую игрушку, фонарик. Ребёнку говорят: «Если вдруг станет шумно или грустно, ты можешь спрятаться в этом домике. Там тихо и уютно». Важно, чтобы вход был открыт, и ребёнок мог выйти в любой момент.

17. «Рисуем ладошками на манке»

Цель: сенсорная интеграция, снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие тактильной чувствительности.

Ход: На поднос насыпают слой манки или крупной соли. Ребёнок может водить пальчиками, рисовать круги, дорожки, прятать в манке маленькие игрушки. Это очень успокаивает нервную систему. Воспитатель сопровождает процесс тихими комментариями: «Смотри, как манкушка сыплется... Красиво!».

18. «Покатай куклу»

Цель: формирование позитивного отношения к группе через заботу, развитие эмпатии, отработка простых действий.

Ход: Берут маленькую куклу или мягкую игрушку. Воспитатель предлагает: «Кукла Катя устала, давай покатаем её в машинке (или на коляске)!». Ребёнок везёт игрушку по группе. По дороге можно показывать кукле интересные места: «Смотри, тут наш ковёр, тут наши кубики». Это помогает ребёнку самому ориентироваться в пространстве и чувствовать себя «хозяином» ситуации.

19. «Тихо-громко»

Цель: регуляция уровня возбуждения, обучение распознаванию и контролю громкости, снятие стресса от шума в группе.

Ход: Воспитатель показывает два символа: ладошка, прижатая к губам («тихо») и раскрытая ладошка вверх («громко»). Включают спокойную музыку. Когда музыка тихая — все сидят на коврик и шепчут: «Тсс...». Когда музыка становится громче — можно хлопать в ладоши и говорить обычным голосом. Это учит ребёнка регулировать своё состояние в ответ на внешние стимулы.

20. «Моя любимая игрушка пришла в гости»

Цель: смягчение разлуки с близкими, формирование чувства принадлежности к группе, снижение тревожности за счёт опоры на привычное.

Ход: Родителям предлагают в первые дни адаптации приносить с собой в сад любимую игрушку ребёнка (маленькую, безопасную). В группе для этой игрушки выделяют особое место (корзиночка, полочка) и дают ей имя: «Зайчик Стёпа пришёл с Мишей». В течение дня ребёнок может подойти к зайчику, потрогать его, сказать: «Стёпа, я тут, не бойся!». Вечером игрушку забирают домой. Это создаёт ощущение связи с домом.