

Консультация для родителей

«Бутылочка спокойствия»: как сделать релаксационную игрушку своими руками.

Чтобы уменьшить проявления негативных эмоциональных состояний у детей в связи с недостатком солнца и частых простуд, можно изготовить «бутылочки спокойствия» из бросовых материалов. С их помощью вы сможете регулировать эмоциональное состояние: переключите внимание ребёнка, если он расплакался или проявляет нежелательное поведение, успокойте если тревожится. Когда ребёнок следит за блестками внутри бутылочки, у него активизируются глазные мышцы. Глазодвигательные упражнения развивают межполушарное взаимодействие и активизируют процесс обучения.

Изготовление релаксационной игрушки «бутылочки спокойствия»

«Бутылочки спокойствия» могут быть разного размера и наполнения. Наполняйте бутылочки бросовыми материалами, блестками, глиттерами, песком.

Возьмите пластиковые прозрачные бутылки небольшого объёма - до 0,5 л, лучше 0,2-0,3 л. Наполните их водой. Используйте дистиллированную или отфильтрованную воду, чтобы избежать осадка. Можно добавить жидкий глицерин или сделать концентрированный раствор сахара, чтобы увеличить плотность воды - так блестки будут кружиться медленней.



Выберите и добавьте в бутылочку наполнители: глиттеры, пластиковые конфетти, водостойкие обрезки оберточной бумаги или пакетов, порезанную мишуру или фантики от конфет, бусины, гидрогелевые шарики, масло, камни, ракушки, песок. Комбинируйте предметы, которые тонут, и лёгкие элементы - например, камни, ракушки с мишурой, глиттерами. Нанесите на основание крышки слой клея и быстро закрутите её. Когда клей остынет и схватится, можно взболтать бутылку и проверить результат работы. Изготавливайте «бутылочки спокойствия» самостоятельно или вместе с детьми.

***Меняйте наполнение и объём «бутылочек спокойствия»,
чтобы разнообразить игры.***

В зависимости от задачи изменяйте объём тары и наполнители в них. Для прогулок изготовьте «бутылочку спокойствия» с глиттерами, которые будут переливаться на солнце. Используйте её только на улице, чтобы дети не боялись испачкать игрушку. Для игры «Найди предмет» создайте

бутылочку с песком или крупами и мелкими твердыми деталями внутри - игрушками, деталями конструктора. Создавайте бутылочки - часы из тары объёмом 1,5-2 литра и наполняйте их блестками контрастного цвета. Как вариант: соедините две бутылки горлышками и насыпьте в одну из них песок, чтобы получить «настоящие» песочные часы.

Карточка игр с использованием «бутылочек спокойствия»

Ты - мне, я - тебе

Задачи: формировать навыки совместной игры, развивать коммуникативные навыки.

Предложите ребёнку сесть напротив вас, брата или сестры, можно сесть в кружок и катать бутылочку друг другу, как мяч. Для детей раннего возраста ограничьтесь этой задачей. Для детей старше трёх лет комбинируйте её с речевыми играми по типу «съедобное-несъедобное», «я знаю пять имён мальчиков».

Найди предмет

Задачи: стимулировать познавательную и поисковую активность ребёнка, развивать мелкую моторику рук.

Попросите ребёнка найти определённый предмет в бутылочке, то есть сделать так, чтобы его было видно. Чтобы выполнить задачу, ребёнок будет трясти, крутить и переворачивать бутылочку до тех пор, пока предмет не станет заметен. Чтобы усложнить игру, используйте бутылочку с песком или крупами и мелкими деталями внутри.

Уходи, злость, уходи

Задачи: регулировать эмоциональное состояние, создать ситуацию, в которой ребёнок сможет безопасно для себя и окружающих выразить свой гнев.

Используйте «бутылочку злости» – пластиковую бутылку с предметами тёмного цвета, отрицательными игрушечными персонажами.

Когда ребёнок разозлится, отведите его в уголок релаксации и позвольте пошвырять бутылочку на подушки, поколотить ею мягкий ковёр или «побить» её ребром ладони или стопами. Бутылка с водой достаточно гибкая, поэтому под присмотром взрослого это не навредит ребёнку. Когда вы увидите, что острая фаза злости прошла, предложите ребёнку поиграть в любую успокаивающую и расслабляющую игру, чтобы восстановить энергию, которую он потратил на гнев.

Найди нужную бутылочку

Задачи: развивать внимание и речь, тренировать память.

Поставьте перед ребёнком бутылочки с различным наполнением и дайте их рассмотреть. Затем опишите одну из них по цвету, форме или содержанию. Попросите ребёнка угадать, какую именно бутылочку вы загадали. После этого поменяйтесь ролями: предложите ребёнку загадать бутылочку и описать и попробуйте угадать. Когда ребенок научится описывать содержимое бутылочек, усложните задачу – незаметно для него уберите одну из бутылочек и спросите, что изменилось. Ребёнок должен вспомнить и описать, какую именно бутылочку вы убрали.

Поймай солнышко

Задачи: развивать познавательный интерес, воображение.

На прогулке при ярком солнечном свете дайте ребёнку бутылочку с глиттерами. Предложите понаблюдать за переливами света в бутылочке, попробуйте запустить солнечный зайчик. Эта игра понравится застенчивым и спокойным детям, которые не любят играть в активные шумные игры на улице.

Укрась вазу

Задачи: стабилизировать эмоциональное состояние, развивать воображение.

Используйте «бутылочки спокойствия» для нетрадиционных техник рисования. Например, попросите ребёнка нарисовать узоры на бутылочках маркерами, фломастерами или красками – «украсить вазу». Рисование на

бутылочке перекликается с техникой арт-терапии «рисование на стекле» и благотворно влияет на эмоциональное состояние детей.

Часы

Задачи: предоставить ребёнку физическую и понятную ему временную шкалу, учить ориентироваться во времени, контролировать и планировать свою деятельность с учётом заданного временного интервала.

Используйте бутылочку в качестве аналога песочных часов. Например, предложите ребёнку выполнить задание пока в бутылке не осели блески, которые кружатся внутри неё. Предварительно засекайте, за сколько времени блески опадают полностью, и озвучьте ребёнку это время.