

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1» Тайгинского городского округа

## **«Адаптация ребенка к детскому саду».**

Воспитатель: Кузьмина С.А

Детский сада - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято считать процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям.

Проблема адаптации детей в дошкольном учреждении, занимает сейчас умы научных и практических работников. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения, нужно рассматривать, как процесс, или приспособление функций организма ребёнка к условиям существования в группе.

**Адаптация** - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом. Каждый ребенок привыкает к детскому саду по-своему. Однако можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

**Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более,** то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

**По степени тяжести острой фазы адаптация делится на:**

- **легкая адаптация** – поведение входит в норму в течение 10-15 дней; ребенок нормально прибавляет в весе, хорошо ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения сада;
- **адаптация средней тяжести** – сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;
- **тяжелая адаптация** длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:

- *в яслях - 7-10 дней,*
- *в детском саду в 3 года - 2-3 недели,*
- *в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.*

Опираясь на упомянутые виды адаптации, выделяют **три адаптационные группы детей:**

группа	Эмоциональное состояние	Деятельность ребенка	Отношения со взрослым	Отношения с детьми	Речь	Потребность в общении
1	слезы, плач	отсутствует	отрицательные (ребенок не воспринимает)	отрицательные	отсутствует или связана с воспоминаниями	потребность в общении только с

			просьб воспитателя)		ями о близких	близкими, в ласке, заботе
2	неуравновешен, плачет, если рядом нет взрослого	наблюдение, подражание взрослым	положительные, по инициативе воспитателя	отсутствуют или положительные (ответные)	ответная (отвечает на вопросы детей, взрослых)	Потребность в общении со взрослыми, в сотрудничестве с ними и получении от него сведений об окружении
3	спокойное, уравновешенное	предметная деятельность или сюжетно-ролевая игра	положительные, по инициативе ребенка	положительные	инициативная (сам обращается ко взрослым и детям)	Потребность в общении со взрослым и в самостоятельных действиях

Очень часто встречаются ситуации, когда ребенка нельзя однозначно определить в ту или иную группу. Т.е. модель его поведения находится на «стыке» двух групп. Своеобразный переход из одной группы к другой показывает динамику развития процесса привыкания ребенка к условиям детского учреждения.

В зависимости от того, к какой адаптационной группе относится ребенок, и какие нарушения поведения у него наблюдаются, строится работа с ним в детском саду.

У детей процесс адаптации в большинстве случаев сопровождается рядом, хотя и временных, но серьезных нарушений поведения и общего состояния. **К таким нарушениям относятся:**

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание),
- нарушение сна (дети не могут уснуть, сон кратковременный, прерывистый),
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются),
- повышение температуры, изменения характера стула,
- нарушения некоторых приобретенных навыков (ребенок перестает проситься на горшок, его речь затормаживается и т.п.).

Ребёнок в период адаптации – это живая модель стрессового состояния! Стресс - это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.

Эти симптомы нельзя оставлять без внимания ни воспитателям, ни родителям. В идеале мы все хотим, чтобы адаптация прошла легко и быстро для ребенка. И для этого нужно и заранее построить определенную подготовительную работу в домашних условиях, и далее в процессе адаптации и дома и в детском саду.

**Продолжительность адаптации** (о среднестатистических и весьма приблизительных сроках мы говорили выше) зависит от индивидуальных особенностей детей. Но рассматривать эти особенности и их влияние нахождение адаптации лучше всего в контексте мер и действий взрослых, в том числе родителей, для облегчения этого процесса.

**Рассмотрим, что же может сделать период адаптации безболезненным и легким для ребенка. Как нужно подготовить ребенка к приходу в детский сад и какие шаги делать вместе с ним в детском саду.**

1. Учитывайте **возраст** ребенка. Есть определенные «эпикризные сроки» в развитии детей, когда им труднее всего адаптироваться к новым условиям: 1 г. 3 мес., 1 г. 6 мес., 1 г. 9 мес., 2 г. 3 мес., 2 г. 6 мес., 2 г. 9 мес., 3 г.
2. Отправляйте ребенка в детский сад только абсолютно **здоровым**. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит стресс, который возникает при социальной адаптации. Закаляйте ребенка, это дополнительно обезопасит его от респираторно-вирусных инфекций.
3. Отучите ребенка до детского сада от «**вредных привычек**»: сосание соски, засыпание только с бутылочкой или при определенных дополнительных действиях со стороны взрослого, прием пищи при просмотре телевизионных программ, мультфильмов и т.п. Если это не получилось сделать до прихода в новую для ребенка среду, то лучше искоренение вредных привычек оставить на постадаптационный период и не усугублять последствия стресса еще и напряжением, возникающим при ломке привычного поведения.
4. Важный фактор, влияющий на адаптацию - «**качество привязанности к матери**». Научно доказано, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее происходит адаптация. Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.  
Совет: если ребенок плачет при расставании с мамой, проанализируйте, так ли тяжело расставаться ему с папой или другими членами семьи. Постарайтесь в таком случае отправлять в детский сад ребенка с членом семьи, с которым расставание малыша проходит спокойнее.

Придерживайтесь следующих правил прощания:

1. Скажите ребенку уверенным, доброжелательным тоном, что вам пора идти.
2. Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь.
3. Продемонстрируйте малышу свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему, например, с такими словами: «Вижу, у вас сегодня будет очень весело и интересно».
4. Скажите ребенку, как он сможет определить время, когда вы за ним вернетесь (например, сразу после того, как он пообедает), и будьте точны.
5. Особенно при вхождении в группу страдают те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама-ребёнок, бабушка-ребёнок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта, весьма затруднительно для таких детей. Легче адаптируются к детскому саду дети из многодетных семей и дети из коммунальных квартир. А чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребёнку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателями. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми, определяют характер поведения. Когда у ребёнка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться ото всех. Такой ребёнок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними людьми, льнёт к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке. Дети, у которых уже имеется положительный опыт общения со сверстниками и взрослыми, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения и привыкают они к детскому саду сравнительно

быстро. Чем шире у ребёнка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребёнка, тем ему труднее.

Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит может постоять за свое имущество».

Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг?), парк, зоопарк, центр города, просто проехать 2 остановки на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.

Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.

Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кровати и Танечка тоже спать ляжет в свою кровать».

Если вы определились с выбором дошкольного учреждения, начинайте осваивать его территорию, приходите на утренние и вечерние прогулки (что также поможет вам и ребенку привыкнуть к режиму детского сада), познакомьтесь с воспитателями, играйте с детьми, запоминайте их имена, чтобы потом напоминать их ребенку.

**Научить ребёнка вступать в общение со взрослыми и детьми** - важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение.

6. Хуже всех себя чувствуют в дошкольных учреждениях мальчики и девочки с флегматическим темпераментом, гораздо легче процесс адаптации протекает при холерическом темпераменте. Флегматики не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Так что детский сад повторяет ошибки родителей, постоянно подстегивая небыстрых детей и не давая им возможности побыть самими собой. Ощутимые затруднения в адаптации испытывают левши, что подразумевает преобладание активности правого полушария, более чувствительного к воздействию отрицательных эмоциональных факторов. Требуют постоянного внимания воспитателей боязливые, беззащитные и неуверенные в себе дети. Им нужна своевременная помощь и поддержка, т.к. слабых любят обижать, дразнить и отвергать сверстники с противоположным типом поведения.

О зависимости **темперамента** детей и прохождения периода адаптации можно говорить долго и много. Предлагаем вам познакомиться с особенностями и некими приемами, которые нужно иметь в виду при подготовке ребенка к вхождению в детский сад и в период адаптации при посещении детского сада, после консультации по памяткам, определив темперамент вашего ребенка.

7. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам **самообслуживания**: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать (проследите, сколько времени у него уходит на то, чтобы съесть обед, – обычно в

саду на него отводят 30 минут), пользуясь во время еды ложкой и вилкой, пить из чашки; проситься в туалет. Таким образом, вы снимете часть стрессовых ситуаций с плеч ребенка. Отсутствие этих навыков – фактор риска для здоровья ребенка.

Кроме того, очень трудно даётся детям перенос сформированных навыков в новую обстановку. В связи с этим при поступлении в детское учреждение наблюдается временная их утрата. Поэтому необходимо не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать выполнение бытовых правил в разных ситуациях, пояснять их значение для самого ребенка и окружающих его людей.

8. Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку никак не удастся привыкнуть к новому режиму. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Узнайте режим садика и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.

Необходимо не просто соблюдать режим дня, но и пояснять малышу последовательность действий, с которыми ему предстоит столкнуться в детском саду. Детей пугает неизвестность. А когда он видит, что события происходят так, как обещано, чувствует себя увереннее.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.

Накануне первого посещения детского сада, необходимо напомнить малышу, что завтра он идёт в группу, и ответить на все вопросы малыша. Хорошо, если в первые дни посещения детского сада, ребёнком, мама сможет оставаться с ним в группе. Рекомендуется укороченный день. Планируйте своё время так, что бы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день.

Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не

может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.

Организм маленьких детей достаточно пластичен. Перестройка ритмов сна и бодрствования происходит за два-три дня. Поэтому стоит только поднять малыша в нужное время, и он восполнит возникший дефицит более продолжительным дневным сном и ранним отбоем. Все это произойдет в результате потребности организма, без уговоров и насилия. А чтобы ребенку было легче просыпаться по утрам, включайте бодрящую музыку или приходите будить его вместе с любимой игрушкой - медвежонком, котиком, мартышкой или др.

9. Познакомьтесь с **меню** детского сада и введите в рацион питания малыша новые для него блюда. Проблему отказа ребенка от пищи в детском саду также можно решить хотя бы частично. Не старайтесь накормить малыша дома, до отправки в детский сад. Нет ничего страшного в том, что ребенок подождет с приемом пищи до 8 - 9 утра, даже если он встает в 6 или 7 часов. Дорога до детского сада, зарядка и игры перед завтраком лишь разожгут его аппетит, а значит, меньше будет капризов по поводу каши, масла, пенок и прочих неприятных с точки зрения ребенка вещей. Особенно это касается детей, у которых и в домашних условиях плохой аппетит. Если такой ребенок позавтракает дома, заставить его есть в группе будет практически невозможно.

Нелишним будет предупредить персонал детского сада о вкусах малыша. Но делать это следует в его отсутствие, когда он ушел в игровую комнату или занялся с другими детьми, так как подобные разговоры как бы программируют ребенка на совершение соответствующих действий: он станет лишь сильнее капризничать и настаивать на отказе от пищи, объясняя это словами матери или бабушки. Первое время можно давать малышу с собой яблоко или морковку. Если, отказавшись от нелюбимого кушанья, он проголодается, то сможет съесть этот запас. Только не давайте ему шоколада, конфет и печенья. После сладкого ребенок не будет есть даже любимые блюда. Да и другие ребята станут смотреть на него с завистью.

10. **Одежда** прежде всего должна быть удобна для ребенка данного возраста. Для детского сада потребуются определённые вещи. Пусть ребёнок пойдёт покупать вместе с Вами. Это будет ритуалом, неким началом чего-то нового и праздничного для ребенка. Позаботьтесь о том, что бы все вещи были максимально удобны и просты: без лишних застёжек и пуговиц. Обувь должна быть на липучке или молнии. Пусть малыш дома без спешки заранее освоит их. Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Не обязательно она должна быть новой и дорогой. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется или испачкается, — это создает дополнительное эмоциональное напряжение.

**11.** Одно из самых важных – **положительный настрой** родителей на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом - возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» - да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается только преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п. ).

Свое решение о посещении детского сада надо сообщить малышу с радостью. Расскажите ребенку заранее о том, для чего нужен детский сад и ребенку, и родителям, и чем он будет там заниматься. Не нужно приукрашивать детский сад, иначе обман ваш будет раскрыт ребенком и принесет ему еще больше беспокойства.

Если вы не будете бояться разлуки с ребенком, скорее всего, и он легче перенесет ее. Тем более нечего опасаться, что контакты с другими детьми снизят привязанность малыша к вам. Скорее наоборот, пребывание в детском саду усилит любовь ребенка к дому и родителям.

При расставании в детском саду постарайтесь быть спокойными и уверенными сами. В противном случае ребенок может уловить Ваше беспокойство и будет расстраивать, и плакать еще больше. И если уж Вы решили отдать ребенка в ясли, будьте тверды и последовательны в своих поступках. Не позволяйте ребенку манипулировать Вами и вынуждать Вас из-за слез и капризов забирать его домой. Ваше спокойствие, доброжелательное отношение поможет ребенку обрести спокойствие.

При первых посещениях детского сада, важно несколько раз побывать в нем вечером, когда детей забирают родители домой, чтоб ребенок не только с ваших слов но и наглядно убедился, что родители возвращаются, детей насовсем не оставляют в детском саду. А зная, что Ваш малыш трудно переживает каждое утро разлуку с Вами, попробуйте накануне, заранее придумать и отрепетировать несколько разных способов прощания.

Например, Стефан Сейфер (американский психолог) советует родителям найти какой-нибудь ненужный *ключ*, который можно ежедневно вручать ребенку, отправляя его в ясли. Положите его в кармашек малышу и скажите ему, что это ключ от квартиры (или от дома), и что Вы не сможете без ребенка попасть домой. Это поможет малышу обрести уверенность, что мама и папа обязательно придут за ним вечером, “не забудут” его в детском саду.

Осложняющим фактором адаптации будут конфликты в семье, необщительность родителей. Дети произвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя



неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Кроме того, поощряйте обращения ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Будьте снисходительны и терпимы к другим в присутствии малыша. Избегайте критических замечаний в адрес детского сада, его сотрудников, других детей и их родителей при ребенке.

Не пугайте садиком. Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

- 12.** Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому садик, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу. Особое внимание обратите на организацию **полноценного отдыха** ребенка.

Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сад на домашнюю обстановку.

Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю в тишине, сидя рядом с родителями.

Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность. Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его нервную систему.

По возвращении домой из садика часто бывает, что ребенок засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано. Значит, ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил. Если вы пронаблюдали такую ситуацию, постарайтесь на следующий день забрать малыша пораньше и, приведя его домой, сразу вымыть и покормить. Возможно, ему еще трудно спать в садике, в новом помещении, с другими детьми. Если ребенку не удастся поспать в тихий час, то это нормально, что он восполняет недостаток сна вечером. Спросите у воспитательницы, спит ли ваш ребенок в детском саду и сколько.

Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы менять няню, делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок. В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен

новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку.

**13. Подчеркивайте, что ребенок, как прежде дорог Вам и любим!**

### **Ваш ребенок пришел в детский сад.**

Если вы учтете все предыдущие рекомендации и воплотите их в жизни, то 90% самого сложного будет позади.

Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка. Одно из самых важных условий успешной адаптации вашего ребенка – это единство действий семьи и ДООУ! Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

**Хотелось бы в рамках консультации особое внимание обратить родителей на то, что ведущим родом деятельности в детском возрасте является игра.**

В новом коллективе, чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. «Язык» игр понятен и доступен любому ребенку. Он получает возможность выражать свои эмоции, переживания, общаться со сверстниками, знакомиться с нормами и правилами жизни, получает внутреннюю свободу (играть с кем хочу, где хочу, сколько хочу, чем хочу). Порой и у взрослых возникает желание поиграть. Но мы либо забыли, как это делать, либо стесняемся. И теперь у вас есть возможность вспомнить детство и поиграть с удовольствием, от души вместе со своими детьми...

Игры, особенно актуальные в период адаптации, могут быть:

- для снятия психоэмоционального и психомышечного напряжения (игры с песком, водой, самомассаж и массаж);
- для развития мелкой моторики рук, а соответственно для развития речи («Ладушки», «Сорока-белобока» и т.п.);
- для сближения малышей со сверстниками («Карусели», «Раздувайся, пузырь» и т.п.)
- направленные на освоение пространства вокруг себя («Найди игрушку»);
- и т.д.

**Вот описание некоторых игр, в которые могли бы поиграть родители с ребенком:**

✓ **Игра «Полянка настроения»**

Цель: настрой на позитивное сотрудничество, создание положительного эмоционального фона, развитие воображения.

Оборудование: плетеные салфетки, цветные ленточки, цветная проволока.

Ход игры:

Используя плетеную салфетку, разноцветные ленточки, шнурочки, бумажные салфетки, лепестки роз, мы создадим поляну настроения. Обычно ребенок видит дома следующую картину: мама моет посуду, варит кашку, а папа работает за компьютером или смотрит телевизор. Все взрослые заняты своими делами. И вдруг на глазах у ребенка и при его участии происходит превращение: вместо скучной серой салфетки появляется «красота». Помимо этого, продевание шнурка

сквозь отверстие в салфетке способствует развитию мелкой моторики малыша — его пальчики становятся более ловкими, пробуждается творческое воображение.

#### ✓ **Игра «Колочий ежик»**

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности.

Оборудование: массажный мяч.

Ход игры:

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ежика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:

«Дай ладошечку, моя крошечка,  
Я поглажу тебя по ладошечке.

Ходит-бродит вдоль дорожек  
Весь в колючках серый ежик,  
Ищет ягодки-грибочки

Для сыночка и для дочки»

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект. Как слайды проецируются на экран, так и все части нашего тела имеют свою проекцию в коре головного мозга. Только эти проекции непропорциональны. Площадь, занимаемая проекционной зоной кисти, гораздо больше той, что отведена для другой части тела. Воздействие на кисти рук оказывает, в свою очередь, воздействие на состояния мозга, а соответственно, и на общее состояние организма.

#### ✓ **Игра «Что нам подскажут пальчики»**

Цель: развитие тактильного восприятия, наблюдательности, обогащение сенсорного опыта, стимуляция познавательной активности.

Оборудование: природные материалы различной фактуры: каштан, грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, гладкий камушек.

Ход игры:

Ребенок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. В плетеной коробочке вы найдете природные материалы — шишку, каштан, камушек. Рассмотрите, потрогайте и опишите их. Например, шишка — шершавая, камень — гладкий. Затем закройте глаза, протяните ладошку, отгадайте, какой предмет лежит на ней. Если в детском возрасте не тренировать движения и не обогащать сенсорный опыт (то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), то, повзрослев, человек не будет обладать достаточной пластичностью ума, чтобы уметь легко приспосабливаться к различным обстоятельствам. При этом развивается чувствительность рук, активизируется внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи. Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большое количество пальцев, а сами движения проводить энергично.

Благодаря этой игре ребенок с нетерпением ждет новых переживаний, впечатлений, ощущений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.

### ✓ Игра «Легкое перышко»

Цель: развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

Оборудование: перышко, ленточка, прозрачная коробочка.

Ход игры:

Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. В корзиночке есть два разноцветных пера, соединенные нитью, а в прозрачной коробке — цветной шнур. Повесим ниточку с перьями на шнур, сделаем глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наши перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха и брюшного (диафрагмального) типа дыхания. Далее выполняем следующие упражнения.

Упражнение «Дышим животиком»

Обычно это упражнение делают лежа. А мы попробуем выполнить его сидя. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Сели бегемотики,

Потрогали животики:

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Работа диафрагмы должна восприниматься ребенком и зрительно, и тактильно.

Положим на живот игрушку, например рыбку, и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох:

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),

То вниз (выдох)

Плывет по мне.

Брюшное дыхание — противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, всплеск отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва (основного звена парасимпатической нервной системы), приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

### ✓ Игра «Бабочки на весеннем лугу»

Цель: регуляция процессов возбуждения и торможения, снижение уровня тревожности, развитие пластики движений.

Оборудование: цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

Ход игры:

А сейчас мы поиграем в прятки. Но не в простые — а в прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети. Ничто не может сравниться с радостью, испытываемой ребенком, когда он обнаруживает любимого родителя, вытянувшегося по струнке за занавеской или в платяном шкафу. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают справиться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества (его в какой-то момент испытывает каждый ребенок, а во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да еще и в тайном, укромном месте). Итак, накинув прозрачный шарф на лицо, ребенок видит все вокруг, но при этом — он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек:

Мы — бабочки весенние,

На листиках сидели

(ребенок сидит на корточках).

Ветер дунул — полетели

(встает, бегает по комнате, расставив руки в стороны).

Мы летели и летели

И на землю тихо сели

(садится на корточки, замирает).

Ветер снова набежал,

Высоко он нас поднял

(встает, поднимает руки вверх).

Он вертел нас и кружил

И на землю опустил

(кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает).

Через некоторое время нужно попросить ребенка потянуться и почувствовать, как он «расправляет крылья» во время потягивания.

#### ✓ Игра «Храбрые лягушата»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемлемому способу выражения негативных эмоций, агрессивных импульсов, развитие координации движений.

Оборудование: бумага в рулоне, корзина.

Ход игры:

Особое значение для развития малыша имеют подвижные игры. С момента рождения ребенок стремится к движению. Он познает мир, ползая, лазая, карабкаясь, бегая. Через подвижные игры он учится владеть своим телом, его движения становятся красивыми и уверенными. А в момент физического и эмоционального напряжения эти игры помогут «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом. Наверняка малышам понравится игра-превращение в храбрых лягушат. У нас есть обычные рулоны бумаги. И у каждого храброго лягушонка есть лист, на котором он сидит.

(От рулона каждому участнику отрывается кусок бумаги и кладется на пол.)

«Жили-были в тихом пруду с красивыми кувшинками молодые лягушата. У каждого из них был свой любимый листик, на котором лягушонок сидел, грелся на солнышке и, конечно, разговаривал. А как лягушата разговаривают? Правильно, ква-ква-ква... И вот однажды прилетела большая птица, которая искала себе сытный обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими, но они были умными: скомкали свои листочки и стали их бросать в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся»  
А если взять лист бумаги, разорвать его на много мелких кусочков и на счет 1-2-3-4 подбросить вверх, то получится веселый салют.

Результат салюта собираем в корзинку, приговаривая: «Собираем мы листочки быстро-быстро, чисто-чисто». В этой игре в буквальном смысле выплескиваются эмоции. В человеческом организме самой природой заложена возможность саморегуляции: когда на смену реакции напряжения (стрессу) приходит расслабление, покой, отдых. И, конечно, подвижная игра — это источник радости и одно из лучших средств общения взрослого с ребенком.

#### ✓ **Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»**

Цель: развитие тактильного восприятия, возбуждение интереса к исследовательской деятельности.

Оборудование: таз с теплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер-сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.

Ход игры:

Особой притягательной силой обладает вода. Теплая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, мелиссы). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра с водой происходит в дневное время, можно включить в нее познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. и поиграть с ними: ш взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую; т собрать одной рукой, например, бусинки, а другой — камушки; ш приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения — около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.

#### ✓ **Игра «Разговор с игрушкой»**

Цель: обучение способу выражения своего эмоционального состояния, переживаний, развитие навыков речевого общения.

Оборудование: игрушки «бибабо», перчаточные игрушки.

Ход игры:

Для ребенка в период жизненных изменений важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно. Помочь ребенку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущением комфорта и безопасности. Давайте попробуем надеть на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете, «почему мой... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т. д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки. Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации, в их организме вырабатывается меньше кортизола — гормона, негативно воздействующего на обмен веществ, иммунную систему, мозг. Родительское тепло и чуткость помогают малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и

физический в том числе). Ведь общаясь с ребенком, мы как бы говорим ему: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».

#### ✓ **Игра «Рисунки на песке»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, визуализация понятия «Я».

Оборудование: цветные пластиковые подносы, манная крупа.

Ход игры:

Давайте вспомним одну из самых любимых игр-занятий нашего детства. Когда на улице становилось тепло, детвора собиралась в песочнице. Создадим свою маленькую песочницу с белым «песком» (манной крупой). Можно насыпать ее горкой или разгладить. По песочку пробежится стадо лошадей, проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучи, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Почему дети любят играть в песке?

Песок помогает расслабиться:

руки зарываются в песок — это приятные тактильные ощущения;

песок медленно сыпется — это зрительно завораживает;

из песка можно построить что угодно, все, что хочется — быстрые изменения, превращения отвлекают от переживаний.

А в целом играть с песком просто интересно. Полезно выполнять движения двумя руками. Это помогает синхронизировать активность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.

#### ✓ **Игра «Дом счастливого ребенка»**

Цель: повышение ответственности родителей за изменение социальной роли ребенка, побуждение к рефлексии позитивных родительских чувств.

Оборудование: игровой материал.

Ход игры:

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был счастлив. А счастье — это когда рядом мама и папа, у них хорошее настроение, когда есть любимые и интересные игрушки, есть место для всех — «счастливый дом». Давайте попробуем построить «Дом счастливого ребенка». У нас есть полянка, игрушки: мебель, животные, куклы, машинки, конструктор. Можно использовать все, что находится в этой комнате. Удовольствие, с которым вы сегодня играли, важно «не расплескать» и передать его своим детям. Человек так устроен, что привязанности, особенно между детьми и родителями, «питаются» позитивными эмоциями.