

Практикум для родителей «Игры в период адаптации»

**Подготовили : Педагог- психолог
I квалификационной категории Гусева М.Л.
Воспитатель Гуляева Е.А.**

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья детей: повышение функциональных и адаптационных возможностей детского организма; стимулирование сенсорного развития детей.

Задачи:

- способствовать созданию положительного эмоционального фона и помогать преодолевать нарушения в эмоционально-волевой сфере;
- способствовать стимуляции познавательной активности, возбуждению интереса к исследовательской деятельности;
- корректировать повышенную эмоциональную напряженность;
- развивать общую и мелкую моторику, координацию движений;

Психолог:

Уважаемые родители, здравствуйте! Наша встреча посвящена очень ответственному периоду в жизни ребенка: поступление в детский сад – новое для него место с незнакомыми взрослыми.

1.Игра знакомство

- Давайте познакомимся, у каждого из вас лежит по бисеру. У меня в руках нить, по кругу мы будем передавать нить, а вы в свою очередь нанизываете бусинку, при этом говорите: **«Меня зовут... Я самая счастливая мама, потому что мой малыш...» Вот у нас в итоге получились красивые бусы. Эти бусы в течение всего совместно проведенного времени будут являться неким символом сплоченности, единства, взаимопонимания.**

И так,чтоже такое - Адаптация.

Адапта́ция (лат. *adapto* «приспосаблию») — приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды. ***процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.***

Как должен быть подготовлен ребенок к периоду адаптации

Должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки: самостоятельно есть разнообразную пищу; своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок; мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком; Перед поступлением в детский сад домашний режим целесообразно приблизить к режиму детского учреждения; С персоналом группы необходимо познакомиться заранее (рассказать о его привычках, особенностях поведения).

В период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:

Устройство лучше проводить во время вашего отпуска, так как в первое время ребенок находится не более 1-2 часов (это регулирует воспитатель по мере наблюдения за малышом); В период адаптации прислушивайтесь к советам и просьбам персонала; В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщать о них работникам детского сада; В период адаптации малыш особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу , заботливы и терпеливы; Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек ;

Признаки успешной адаптации малыша в д/с: Нормальный сон(засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне; Хороший аппетит; Нормальное поведение, дома ведет себя обычно – не цепляется за маму, не бегаёт, не капризничает и т.п.; Нормальное настроение, легко просыпается утром; Желание идти в детский сад.

Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с: Слишком сильная зависимость ребенка от мамы; Чрезмерная тревожность родителей; Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу; Воспитание ребенка в духе вседозволенности; Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность и т.п.; Болезненность малыша; Несоблюдение режима дня дома

Естественная реакция на новизну – это не только физический дискомфорт (напряжение мышц, учащение дыхания), когда ребенок исследует новое пространство, вынужден в нем ориентироваться, но и эмоциональное напряжение, когда преобладают эмоции тревоги, гнева. Ребенок переживает: «Как я без мамы? Не забудут ли меня здесь?». Привыкание дошкольника к детскому саду – процесс непростой, поскольку адаптивные возможности детского организма ограничены. Помочь ребенку в этот период должны близкие ему люди. Чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. В дошкольном возрасте – это, в первую очередь, игра. «Язык» игр понятен и доступен любому ребенку.

Преимущества игры перед другими средствами расслабления:

Ведь с помощью игры ребёнок

- 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).
- Игра позволяет маленькому ребенку ощутить себя всемогущим;
- Помогает не испытывать разочарования от того, что он мал и беспомощен, что должен исполнять чужие распоряжения;
- Помогает познать окружающий мир, развить самоуважение, достигать успеха в собственных глазах;
- Развивает искусство общения;
- Помогает управлять своими чувствами;
- Дает возможность пережить массу эмоций.

В нашем ДОУ предлагаются разнообразные игры, которые помогают детям справиться с напряженной, стрессовой ситуацией:

- Потешки,
- Пальчиковые игры
- Игры-хороводы,
- Игры с песком и водой,
- Отрицательные эмоции затормаживаются монотонными движениями рук или сжиманием кистей, поэтому детям предлагаются такие игры, как нанизывание шариков на шнур, резиновые игрушки-пищалки, крупные детали конструктора «Лего»,

Психолог: Порой у взрослых возникает желание поиграть. Но мы либо забыли как это делать, либо стесняемся. Сегодня у нас есть возможность вспомнить детство и

поиграть с удовольствием, от души. Затем можно эти игры проводить дома с ребенком.

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:

Педагог:

А сейчас мы поиграем в прятки, но не простые – а 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, бежит 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, ложится на пол и замирает)*.

Через некоторое время нужно попросить ребенка потянуться и почувствовать, как «расправляются 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 занятия:

Педагог:

Особое значение для развития малыша играют подвижные игры, с момента рождения ребенок стремится к движению. Он осознает мир ползая, лазая, карабкаясь, бегая. Через подвижные игры он учиться 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 лягушонка есть лист, на котором он сидит.

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

Педагог:

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 обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими, но они были умными: скомкали свои листочки и стали бросать в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся.

ИГРА «Рисунки на песке»

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

Оборудование: цветные подносы, манная крупа.

Ход игры:**Педагог:**

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, на нем появиться рисунок, а какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в 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.

Игры с тестом.

Когда мама готовит обед для всей семьи, она может предложить малышу приготовить угощения для кукол, например испечь пирог. Для этого заранее готовится тесто по следующему рецепту: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан подкрашенной воды, 2 столовые ложки растительного масла.

Сначала ребенку предлагается просто мять пальцами полученное тесто, потом следует обратить его внимание на то, как тесто меняет свою форму в руках. Взяв маленькую скалочку, ребенок может раскатывать тесто, а затем резать его пластмассовым ножом, вырезать из него формочками «печенья».

Еще можно положить в коробку мелкие игрушки и насыпать горох, гречку, рис, макароны и пусть малыш ищет их.

Когда игрушка найдена, ее рассматривают, если это животное, то звукоподражают.

Используется художественное слово. Например:

-Посмотрите, кого нашла Маша? Кто это?

-Правильно, это собачка.

-Как собачка лает?

-Гав, гав!

-Вот собачка Жучка, хвостик закорючка, с детками играет, очень громко лает: гав, гав!

Предлагаем поиграть в музыкально-ритмические игры.

Заключительная часть. *Сейчас уважаемые родители мы с вами посмотрим режимные моменты в детском саду, как привыкают, развиваются наши дети.*

Фильм «Вот так мы и живем».

Прощание при свече:

Свеча идет по кругу от родителя к родителю, при этом каждый участник говорит свое пожелание другим в воспитании ребенка.

« Я хочу, что бы пламя этой свечи уничтожило все ваши печали и невзгоды, тепло этой свечи согрело ваши сердца и души, её свет озарил ваши лица улыбкой и любовью. А теперь мысленно поблагодарим, друг друга за работу, вздохнем и дружно погасим свечу.

Памятка для родителей

«Как помочь ребенку прожить период адаптации к детскому саду!»

1. Настраивайте кроху как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
2. Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу
3. Объясняйте и демонстрируйте, что мама и папа иногда уходят, но обязательно вернуться. Давайте понять, что разлука с Вами неизбежна, что очень хорошо, что он дорос до сада и стал таким большим.
4. Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
5. Дайте ребенку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно.
6. Создайте свой ритуал прощания. Договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы ему помашете в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас.
7. Не оставляйте малыша сразу на целый день, постепенно увеличивайте число часов пребывания в детском саду.
8. Никогда не уходите незаметно, не предупредив малыша об этом, вы рискуете подорвать доверие к себе.
9. В выходные дни придерживайтесь режима дня, принятого в ДООУ, повторяйте все виды деятельности
10. Все время объясняйте чаду, что он для вас, как раньше, очень дорог и любим.
11. Занимайтесь вечерами с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте
12. Научите элементарным навыкам самообслуживания: одеваться, раздеваться, умываться, кушать, расчесываться, проситься и ходить в туалет.
13. Уделяйте внимание состоянию здоровья вашего ребенка.
14. Не отзывайтесь отрицательно об учреждении, его специалистах.
15. Будьте терпимее к капризам.
16. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.
17. Не обещайте забрать его до сна, и понимать что этого не будет - потеряете доверие в глазах ребенка.

18. Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

20. Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздника, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных случаях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

ПОМНИТЕ, ВАЖНЫ ТЕРПЕНИЕ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОНИМАНИЕ!