

### **«Адаптация. Рецепты хорошего настроения»**

Малыш приходит в детский сад и его жизнь сразу меняется. Строгий режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт с другими детьми, новое помещение, в котором много нового и неизвестного, а значит потенциально опасного, другой стиль общения.

Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д.).

Проблема адаптации к детскому саду сейчас очень актуальна, так как увеличилось количество детей, которые начинают посещать садик с 1.5 лет.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (когда организм и психика ребенка успешно приспособились к новым условиям) результатам, или негативным (стресс, заболевания). У успешной адаптации два критерия:

1. внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)
2. внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять различные требования).

А может ли малыш улыбаться в период адаптации? Оказывается, может. Для этого нужны лишь слаженные действия заинтересованных в этом процессе взрослых – родителей и всех сотрудников образовательного учреждения.

В нашем детском саду активно используются в адаптационный период игры и упражнения «Рецепты хорошего настроения», способствующие снятию психоэмоционального напряжения у детей младшего дошкольного возраста, дают успокаивающий и расслабляющий эффект. Отрицательные эмоции затормаживаются монотонными движениями рук, поэтому детям можно предлагать такие игры, как нанизывание кружочков на шнурок, крупные детали конструктора «Лего» и др.

Мы хотим подробнее познакомить Вас с этими Рецептами.

Комплекс, используемых нами игр, включает в себя: дыхательную гимнастику; релаксацию; игры на снятие эмоционального напряжения, тревожности через тактильные ощущения (игры с водой и песком, манкой, гречкой, горохом и т.д.); игры на развитие саморегуляции; подвижные игры; рисование. Мы Вас приглашаем поиграть.

**Игры на снятие эмоционального напряжения, тревожности через тактильные ощущения**

**Игры с песком**

**«Заборчики»**

Малыш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка.

### **«Аппликации на песке»**

Нарисуйте на песке что-нибудь простое – солнышко, елочку, человечка. И предложите малышу выложить контуры рисунка камешками, маленькими палочками, тонкой травкой.

### **«Волшебные отпечатки на песке»**

Воспитатель и малыш оставляют отпечатки своих рук на мокром песке, а затем дорисовывают их или дополняют камешками, чтобы получились веселые мордочки, рыбки, осьминожки, птички и т. д.

### **Игры с крупами:**

#### **«Посыпаем дорожки»**

Предложите ребенку посыпать “песком” (манкой) дорожку на столе шириной 3-5см. Ограничьте ее чем-либо, например, полосками бумаги. Поиграйте: дорожка может идти от одного выложенного из спичек домика к другому. Песок надо сыпать тремя пальцами (сложив их “щепоткой”), не выходя за края дорожки. Играя во дворе, можно делать дорожку между двумя палочками, посыпать “сахаром” песочный “торт” и т.п.

#### **«Манка и кисточки».**

Всыпьте 2 стакана манки в таз, закопайте ручку ребенка. Возьмите сначала плоскую крупную кисть и начните потихоньку откапывать руку ребенка. После того, как рука покажется, возьмите мелкую плоскую кисть и откапайте руку ребенка между пальчиками. После того, как рука ребенка откопана, проведите по ладони ребенка от пальчиков к центру ладони сначала крупной кистью, затем мелкой. Затем заройте свою руку, а ребенок должен откапать ее.

Раскапывать руки можно и руками: показать ребенку, как правильно откапывать руку – тихонько, не ладошкой, а пальчиками.

#### **«Пересыпание крупы через воронку»**

Из одной бутылки ребенок «наливает» крупу в другую через воронку. Затем воронка переставляется, и операция повторяется

### **Игры с пуговицами, крышками**

#### **«Цветные полянки»**

Ребенку предложите игровую ситуацию: в волшебном лесу есть несколько разноцветных полянок, на которых должны жить соответствующего цвета пуговички (крышки). Необходимо расселить пуговички на свои полянки. Можно усложнить игру, расселить пуговички на другие полянки, используя для этого различные предметы, ложки, палочки, пинцеты и т. д.

#### **«Какая пуговица (крышка) исчезла?»**

Положите перед ребенком несколько пуговиц отличающихся друг от друга по цвету, по форме. Предложите ребенку их запомнить. Затем малыш отворачивается и одна пуговица убирается. Задача ребенка - определить, какую пуговичку убрали.

### **Игры с водой**

Миска с водой и игрушками стоит слева. Ребенок берет в правую руку сито и с его помощью перекладывает плавающие игрушки в пустую миску.

Обратите внимание на то, что через дырочки вода выливается, а игрушки не тонут в воде. Если на подносе остаются капли воды, то вытирайте их губкой, осуществляя тем самым самоконтроль над ошибками.

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«Лягушки»**

Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на стол пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы и кладут ладони на стол. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на стол.

Две весёлые лягушки  
Ни минуты не сидят.  
Ловко прыгают подружки,  
Только брызги вверх летят.

##### **«Дождик»**

Дети прижимают к столу подушечки правой (левой) руки. Поочередно постукивают ими по поверхности стола (как игра на пианино). Повторяют упражнение несколько раз.

Дождик-дождик, полно лить,  
Малых детушек мочить.

#### **Релаксация:**

##### **«Спящий котёнок»**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

##### **«Солнечный зайчик»**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Если родители и сотрудники ДОО объединят свои усилия и обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома, то можно с уверенностью сказать, что произошедшее изменение в жизни ребенка — ему на благо, процесс адаптации ребенка к детскому саду значительно сократиться и будет менее болезненным.