

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №33 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического Совета
Протокол № 3 от 29.08 2015.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ детского сада №33
Советского района Волгограда
И.В. Палушкина
«29» августа 2015 г.
Приказ от 29.08.15 № 115



**План работы
на адаптационный период**

Пояснительная записка

В возрасте 2-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных особенностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Адаптационный период - серьезное испытание для детей раннего возраста. Детский сад - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Резкий переход малыша в новую социальную среду и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Поэтому необходимо так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать ребенка.

Цель: помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- развитие игровых навыков, произвольного поведения.

План работы по адаптационному периоду предназначен для детей раннего возраста (от 2 до 3 лет) занятия проводятся в группе, 2 - 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 10 минут. Каждое из занятий может повторяться несколько раз. Т.к. дети раннего возраста любят повторения, знакомые игры и упражнения воспринимаются ими легче. Возможно музыкальное сопровождение.

Особенности адаптационного периода

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс).

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- **легкая адаптация:** к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений;
- **адаптация средней тяжести:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился;
- **тяжелая адаптация:** значительная длительность (от двух до шести месяцев и больше) и тяжесть всех проявлений.

Длительность периода адаптации зависит от многих причин: от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка; от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы; от состояния здоровья; от резкого контакта между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении; от разницы в методах воспитания.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, болезнь, страх наказания.

Этапы адаптационного периода:

1 этап – подготовка родителями и воспитателями ребенка к условиям детского сада.

2 этап – приход мамы с ребенком в группу детского сада.

3 этап – постепенное привыкание.

Постепенная адаптация может включать несколько периодов.

Первый период: «Мы играем только вместе».

На данном этапе мама и ребенок представляют собой единое целое. Мама является проводником и защитником ребенка. Она побуждает его включаться в новые виды деятельности, и сама активно играет с ним во все игры. Такая стратегия поведения сохраняется до тех пор, пока ребенок не перестанет бояться и не начнет отходить от мамы.

Второй период: «Я играю сам, но ты будь рядом».

Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают у него интерес. Любознательность и активность побуждают его отрываться от мамы на безопасное расстояние. Мама все еще является опорой и защитой. Ребенок уже может находиться в группе, подходить к детям, играть рядом с ними. В случае необходимости мама приходит ему на помощь, организует совместные игры.

Третий период: «Иди, я немножко поиграю один».

Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять стремление к самостоятельной игре. Когда наступает такой момент, мама может ненадолго отлучиться. Главным моментом в этой ситуации является то, что мама предупреждает ребенка о том, что она ненадолго уйдет и скоро вернется. Важно обратить внимание ребенка на момент возвращения мамы.

Четвертый период: «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя».

И, наконец, наступает день, когда малыш соглашается остаться в группе один и спокойно отпускает маму. Воспитательница должна поддерживать в нем уверенность, что мама обязательно за ним придет после того, как он поспит и покушает.

Задачи воспитателя на адаптационный период

Создать для детей атмосферу психологического комфорта.

Формировать у детей навыки здорового образа жизни, содействовать полноценному физическому развитию детей:

- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий каждому ребенку физический и психический комфорт;
- формировать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать простейшие навыки самообслуживания;
- обеспечить понимание детьми смысла выполнения режимных процессов;
- воспитывать у детей потребность в самостоятельной двигательной активности.

Закладывать основы будущей личности:

Методы и приемы работы с родителями на период адаптации

Методы и приемы	Цель
Групповые и индивидуальные консультации воспитателя, специалистов	Удовлетворение потребностей родителей в получении информации по вопросам воспитания и обучения детей
Совместные игры родителей и детей (пробывание родителей в группе в период адаптации)	Научить родителей играть и общаться с детьми
Показ родителям фрагментов детских игр – драматизаций, занятий, подвижных игр	Поощрять размышления родителей о достижениях детей
Совместные игры родителей и детей (подвижные, театрализованные, дидактические)	Поддерживать положительный опыт взаимодействия родителей и детей Помочь родителям глубже понять отношения с детьми
Обмен опытом по способам и средствам воспитания детей	Побуждать родителей поддерживать друг друга

Модель организации адаптационного периода через режимные процессы

(использование гибкого режима в организации адаптационного периода)

Утро	Утренний прием
	Зарядка
	Игры с элементами фольклора
	Развивающие игры
	Формирование культурно-гигиенических навыков (прием пищи, одевание, гигиенические процедуры)
	Завтрак
	Игры-занятия, игры-упражнения в группе
	Игровые ситуации, общение
	Подготовка к прогулке
Прогулка	Игры с элементами фольклора
	Игры: сюжетные, дидактические, подвижные, развивающие.
	Игры с водой и песком
	Наблюдения, развлечения, беседы
	Опыты и эксперименты
	Закаливание: воздушные, солнечные ванны
	Формирование культурно-гигиенических навыков

Тематическое планирование на адаптационный период

№	Содержание	Время	Общее время
Сближение детей друг с другом и воспитателем			
1.	Занятие 1.	5 мин.	10 мин.
	1. Упражнение "Как меня зовут"	5 мин.	
	2. Игра «Раздувайся пузырь»		

2.	Занятие 2. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Листопад” 3. Упражнение “Змейка”	2 мин. 5 мин. 3 мин.	10 мин.
3.	Занятие 3. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Мы ногами топ!” 3. Упражнение “Змейка”	2 мин. 5 мин. 3 мин.	10 мин.
4.	Занятие 4. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Зайка серенький сидит” 3. Упражнение “Чьи вещи?”	2 мин. 5 мин. 3 мин.	10 мин.
5.	Занятие 5. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Карусели” 3. Упражнение “Чьи вещи?”	2 мин. 5 мин. 3 мин.	10 мин.
6.	Занятие 6. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Игра “Пляшут наши детки” 3. Упражнение “Чьи вещи?”	2 мин. 5 мин. 3 мин.	10 мин.
Освоение окружающей среды (групповых помещений)			
7.	Занятие 7. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Чьи вещи?” 3. Найди игрушку	1 мин. 3 мин. 6 мин.	10 мин.
8.	Занятие 8. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Найди игрушку 3. Игра “Мяч”	1 мин. 6 мин. 3 мин.	10 мин.
9.	Занятие 9. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Найди игрушку” 3. Игра «Догонялки»	1 мин. 6 мин. 3 мин.	10 мин.
10.	Занятие 10. 1. Упражнение “Как меня зовут” 2. Упражнение “Найди игрушку” 3. Игра «Прятки»	1 мин. 6 мин. 3 мин.	10 мин.
11.	Диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению.	60 мин.	60 мин.

Основное содержание взаимодействия взрослого и детей

«Сближение детей друг с другом и воспитателем»

Занятие 1.

1. «Как меня зовут»

Оборудование: надувной мяч

Ход: Дети с воспитателем и психологом становятся в круг и по очереди передают мяч (по кругу). Тот, у кого мяч называет как его зовут (при необходимости психолог или воспитатель помогает ребенку)

2. «Раздувайся пузырь»

Ход: Дети с воспитателем и психологом делают тесный кружок – это сдутый пузырь. Все начинают его “надувать”: наклонив головы вниз, дуют в кулачки, составленные один под

другим, как в дудочку. При каждом “вдувании” делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. А затем все берутся за руки и идут по кругу со словами:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой

Оставайся такой, да не лопайся

Получается большой растянутый круг. Затем ведущий говорит: “Хлоп!” – пузырь лопнул. Все должны расцепиться и сбежаться к центру круга.

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

Занятие 2.

1. «Давайте познакомимся»

(см. занятие 1.)

2. «Листопад»

Ход: Представьте, что вы – кленовые листочки. Пришла осень – пора листопада, ветер сорвал листочки с деревьев, они закружились в воздухе. Покажите, как танцуют листочки на ветру. Дети изображая полет листьев плавно движутся (можно под музыку), повторяют действия стихотворения.

Листопад, листопад листья желтые летят Под ногой шуршат, шуршат, Скоро станет голым сад.	Кружатся, изображая листья Ходят по листьям Ложатся на пол и слушают музыку
--	---

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

3. «Змейка»

Ход: Ведущий становится во главе “змейки” которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий идет по причудливой траектории, делая повороты и закручивая “змейку”

Занятие 3.

1. «Как меня зовут»

(см. занятие 1.)

2. Упражнение «Мы ногами топ!»

Дети вместе со взрослыми выполняют следующие движения:

Мы ногами топ-топ-топ А в ладошки хлоп-хлоп-хлоп Ай да малыши! Ай да крепыши! По дорожке мы шагаем И в ладоши ударяем. Топ-топ, ножки, топ! Хлоп-хлоп, ручки, хлоп! Ай да малыши! Ай да крепыши!	Дети вместе со взрослыми ходят по комнате и топают. Высоко поднимая ладоши, хлопают. Идут за психологом (воспитателем.) Хлопают в ладоши. Стоя на месте, топают ногами. Хлопают руками. Руки на пояс – кружатся.
---	--

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

3. «Змейка» (см. занятие 2.)

Занятие 4.

1. «Как меня зовут» (см. занятие 1.)

2. Упражнение «Зайка серенький сидит!»

Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот, так, вот так Надо лапочки погреть! Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так	Взрослый садится. Взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево. Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова. Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки. Взрослый и дети прыгают и повторяют две последние строчки. Взрослый рычит! Дети разбегаются врассыпную.
---	--

Надо зайке поскакать!
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал!

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

3. «Чьи вещи?»

Ход: Собираются игрушки принесенные детьми из дома и что-то из вещей воспитателя, младшего воспитателя и по очереди показывают детям. Дети должны назвать имя хозяина.

Занятие 5.

1. «Как меня зовут» (см. занятие 1.)

2. «Карусели»

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише
Не спешите.
Карусель остановите.
Стоп.

Взрослые и дети встают в круг и берутся за руки.
Двигаются по кругу по часовой стрелке.
Идут быстро, еще быстрее, затем бегут.
Постепенно замедляют движение, переходя на ходьбу.
Медленная ходьба.
Остановиться и присесть на корточки.

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

3. «Чьи вещи?» (см. занятие 4.)

Занятие 6.

1. «Как меня зовут» (см. занятие 1.)

2. Игра «Пляшут наши детки!»

Где же, где же наши ручки?
Где же наши ручки?
Нету наших ручек!
Вот, вот наши ручки! Вот наши ручки!
Пляшут, пляшут наши ручки!
Пляшут наши ручки!
Где же, где же наши ножки?
Где же наши ножки?
Нету наших ножек!
Вот, вот наши ножки! Вот наши ножки!
Пляшут, пляшут наши ножки!
Пляшут наши ножки!
Где же, где же наши детки?
Где же наши детки?
Нету наших деток!
Вот, вот наши детки! Вот наши детки!
Пляшут, пляшут наши детки!
Пляшут наши детки!

Разводят руками удивленно смотрят друг на друга.
Прячут руки за спину
Выставляют руки вперед.
Поворачивают ладони вверх-вниз.
Показывают фонарики.
Разводят руками удивленно смотрят друг на друга
Обхватывают ноги руками

Ритмично хлопают ладонями по ногам.
Ритмично топают ногами.

Разводят руками удивленно смотрят друг на друга
Закрывают лицо ладонями
Встают в полный рост, разводят руки в стороны.
Пританцовывая, поворачиваются вокруг себя.

(Упражнение повторяется 2-3 раза)

3. «Чьи вещи?» (см. занятие 4.)

«Освоение окружающей среды»

Занятие 7.

1. «Как меня зовут»

Оборудование: надувной мяч

Ход: Дети с воспитателем и психологом становятся в круг и по очереди передают мяч (по кругу). Тот, у кого мяч называет как его зовут и имя того, кому передает мяч (при необходимости психолог или воспитатель помогает ребенку).

2. «Чьи вещи?» (см. занятие 4.)

3. «Найди игрушку»

Ход: Ведущий (сначала психолог потом возможно кто – то из детей) прячет игрушку в группе, после чего предлагает остальным найти ее. На первом этапе игрушка прячется на глазах у детей. На втором этапе без детей, но дается словесное описание (например: на подоконнике), которое постепенно усложняется (в спальне, на кровати у Нади под подушкой и т.д.).

После того, как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала.

Занятие 8.

1. «Как меня зовут» (см. занятие 1.)
2. «Найди игрушку» (см. занятие 7.)
3. «Мяч»

Ход: Психолог читает стихотворение, а дети выполняют действия стихотворения и прячутся. Ведущий ищет детей.

Мой веселый звонкий мяч Ты куда пустился в скач Красный, синий, голубой Не угнаться за тобой	<i>Дети прыгают</i> <i>Дети разбегаются и прячутся</i>
---	---

Найденный ребенок должен сказать где он прятался (за ширмой, за стулом и др.)

Занятие 9.

1. «Как меня зовут» (см. занятие 1.)
2. «Найди игрушку» (см. занятие 6.)
3. «Догонялки»

Ход: Один ребенок (сначала взрослый) сидит на стуле, к нему подходит взрослый с другими детьми, они говорят:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть!
Ну попробуй нас догнать,
Раз, два, три, четыре, пять!

При слове “пять” все бегут, а ребенок, сидящий на стуле, встает и догоняет. Тот, кого он поймал, садится на стул, и игра повторяется.

Занятие 10.

1. «Как меня зовут» (см. занятие 1.)
2. «Найди игрушку» (см. занятие 6.)
3. «Прятки»

Ход: Один ребенок прячется в групповой комнате. Взрослый с остальными детьми его ищут. Повторить с несколькими детьми.

Анкета для родителей
«Готов ли Ваш ребенок к поступлению в детский сад?»

Ф. И. ребенка _____

1. Какое настроение преобладает у ребенка?

- а) бодрое, уравновешенное
- б) раздражительное, неустойчивое
- в) подавленное

2. Как ребенок засыпает?

- а) быстро (до 10 мин.)
- б) медленно
- в) спокойно
- г) не спокойно

3. Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул?

- а) дополнительные воздействия _____
(какие?)
- б) без дополнительных воздействий

4. Какова продолжительность сна ребенка?

- а) 2 часа
- б) менее часа

5. Какой аппетит у Вашего ребенка?

- а) хороший
- б) избирательный
- в) неустойчивый
- г) плохой

6. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок?

- а) положительно
- б) отрицательно
- в) не просится, но бывает сухой
- г) не просится и ходит мокрый

7. Есть ли у Вашего ребенка особенные привычки?

- а) сосет пустышку, сосет палец, раскачивается, другие _____
(указать)
- б) нет особенных привычек

8. Интересуется ли Ваш ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?

- А) да
- б) нет
- в) иногда

9. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых?

- А) да
- б) нет

в) иногда

10. Как играет Ваш ребенок?

а) умеет играть самостоятельно

б) не всегда

в) не играет сам

11. Взаимоотношения со взрослыми:

а) легко идет на контакт

б) избирательно

в) трудно

12. Взаимоотношения с детьми:

а) легко идет на контакт

б) избирательно

в) трудно

13. Отношение к занятиям (внимателен, усидчив, активен)?

а) да

б) нет

в) не всегда

14. Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими?

а) да

б) нет

в) перенес разлуку легко

г) тяжело

15. Есть ли очень сильная привязанность к кому-либо из взрослых?

а) да

б) нет

Большое спасибо!

Примерные индивидуальные игры в адаптационный период

Игры для налаживания контакта с ребенком

«Дай ручку!»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Педагог подходит к ребенку и протягивает ему руку.

— *Давай здороваться. Дай ручку!*

Чтобы не испугать малыша, не следует проявлять излишнюю напористость: не подходите слишком близко, слова обращения к ребенку произносите негромким, спокойным голосом. Чтобы общение было корректным, присядьте на корточки или детский стульчик — лучше, чтобы взрослый и ребенок находились на одном уровне, могли смотреть в лицо друг другу.

«Привет! Пока!»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Педагог подходит к ребенку и машет рукой, здороваясь.

— *Привет! Привет!*

Затем предлагает ребенку ответить на приветствие.

— *Давай здороваться. Помашь ручкой! Привет!*

При прощании игра повторяется — педагог машет рукой.

— *Пока! Пока!*

Затем предлагает малышу попрощаться.

— *Помашь ручкой на прощание. Пока!* Этот ритуал встречи-прощания следует повторять регулярно в начале и в конце занятия. Постепенно ребенок станет проявлять больше инициативы, научится приветствовать педагога при встрече и прощании самостоятельно. Эта игра полезна тем, что учит правилам поведения между людьми.

«Хлопаем в ладоши!»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Педагог хлопает в ладоши со словами:

— *Хлопну я в ладоши, буду я хороший, Хлопнем мы в ладоши, будем мы хорошие!*

Затем предлагает малышу похлопать в ладоши вместе с ним:

— *Давай похлопаем в ладоши вместе.*

Если малыш не повторяет действия педагога, а только смотрит, можно попробовать взять его ладони в свои и совершить хлопки ими. Но если ребенок сопротивляется, не следует настаивать, возможно, в следующий раз он проявит больше инициативы.

«Ку-ку!»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта, развитие внимания.

Ход игры: Педагог показывает малышу игрушку (Петрушка спрятался).

— *Ой! Кто это там прячется? Кто там?*

Затем Петрушка показывается со словами: — *Ку-ку! Это я, Петрушка! Привет!* Петрушка кланяется, вертится в разные стороны, затем снова прячется. Игру можно повторить несколько раз.

«Лови мячик!»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта; развитие движений.

Оборудование: небольшой резиновый мячик или пластмассовый шарик.

Ход игры: Педагог берет в руки мячик, предлагает ребенку поиграть с ним. Лучше организовать игру на полу: педагог и ребенок сидят напротив друг друга, широко расставив ноги, чтобы мячик не укатился мимо.

— *Давай поиграем в мячик. Лови мячик!*

Педагог катит мячик по направлению к малышу. Затем побуждает его катить мячик в обратном направлении, ловит мяч, эмоционально комментирует ход игры.

— *Кати мячик! Он! Поймала мячик!*

Игра проводится в течение некоторого времени, прекратить игру следует при первом

«Котёнок»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Оборудование: мягкая игрушка котёнок.

Ход игры: Педагог показывает ребенку игрушечного котёнка и предлагает погладить его.

— *Смотри, какой к нам пришёл котёнок — маленький, пушистый. Давай погладим котёнка — вот так.*

Действие сопровождается стихотворением:

Киса, кисонька, кису ля! — Позвала котёнка Юля. Не спеши домой, постой! — И погладила рукой.

Можно продолжить игру с

котёнком: напоить его молочком, показать, как котёнок умеет прыгать, махать хвостиком.

«Шарик»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Оборудование: маленький пластмассовый шарик (который может поместиться в зажатой ладони).

Ход игры: Педагог показывает ребенку шарик и предлагает поиграть.

— *Смотри, какой красивый шарик. Давай поиграем: я шарик буду прятать, а ты угадывай, в какой он руке.*

После этого педагог убирает руки за спину и прячет шарик в кулак. Затем выставляет обе руки, зажатые в кулаки, вперед и предлагает ребенку угадать и показать, в какой руке находится шарик. После чего переворачивает руку и раскрывает ладонь.

— *В какой руке шарик — угадай! Правильно угадал — вот он, шарик, смотри! Давай спрячем шарик ещё раз!*

Детям нравится эта игра, поэтому, скорее всего, игровое действие придется повторить многократно.

«Платочек»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Оборудование: большой яркий шелковый платок (желательно, чтобы платок не электризовался).

Ход игры: Перед началом игры приготовьте платок: желательно, чтобы он был приятным на ощупь, красивой расцветки. Допустимо сначала пользоваться полупрозрачным платком (в этом случае ребенок может наблюдать из-под него за тем, что происходит вокруг и не испугается внезапной темноты и потери видимости). В дальнейшем можно использовать непрозрачные платки. Удобно играть в эту игру, расположившись на диване или сидя на ковре. Предложите малышу поиграть с платком. Наденьте платок себе на голову со словами: — *Сейчас я спрячусь. Ну-ка, найди меня!*

Ребенок с удовольствием стянет платок у вас с головы. После этого предложите спрятаться малышу — накиньте платок ему на голову.
— *Где же наш Ваня? Ваня, ты где? Ау!* После этих слов стяните платок с головы ребенка, приобнимите его, порадитесь вместе с ним встрече. Игру можно повторять многократно.

«Хлопушки»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.
Ход игры: Педагог показывает свои ладони и предлагает ребенку похлопать по ним.
Детка хлопать так умеет, Своих ручек не жалеет. Вот так, вот так-так, Своих ручек не жалеет!

«По ровненькой дорожке!»

Цель: развитие эмоционального общения со взрослым, налаживание контакта.
Ход игры: Педагог усаживает ребенка к себе на колени, затем начинает ритмично подбрасывать его, сопровождая движения потешкой. В конце игры педагог делает вид, что роняет ребенка.
*По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
По кочкам, по кочкам, По ухабам, по ухабам,
Прямо в яму — Бух!*

«Догоню-догоню!»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта, развитие движений.
Ход игры: Педагог предлагает ребенку поиграть в догонялки: — *Давай играть - ты убегай, а я буду тебя догонять!*
Ребенок убегает, а взрослый догоняет его. При этом не стоит спешить — дайте возможность малышу побегать, почувствовать себя быстрым и ловким. Затем педагог ловит ребенка — обнимает его, тормозит. Следует учесть, что эта игра эмоционально напряжена, содержит для ребенка элемент риска. Кроме этого, в ходе игры возникает тесный телесный контакт. Поэтому можно предложить малышу такую игру, когда уже есть определенная степень доверия между ним и взрослым. А если малыш испугался, не нужно настаивать — попробуйте в другой раз.

«Иди ко мне»

Цель: развитие эмоционального общения со взрослым, налаживание контакта.
Ход игры. Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!» Игра повторяется.

«Выдувание мыльных пузырей»

Цель: развитие эмоционального общения со взрослым, налаживание контакта.
Ход игры. Воспитатель мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а не дует в нее. Считает, сколько пузырей может удержаться на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребенка выдувать пузыри. (Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.)

«Догонялки»

(проводится с двумя-тремя детьми.)

Цель: развитие эмоционального общения со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры. Кукла, знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убежать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки».

«Покатаемся на лошадке»

Цель: развитие эмоционального общения со взрослым, налаживание контакта.

Материал. Лошадка-качалка (если лошадки нет, можно посадить ребенка на колени).

Ход игры. Воспитатель сажает ребенка на лошадку-качалку и говорит: «Маша едет на лошадке, (произносит тихим голосом) нно-нно». Ребенок повторяет тихо: «Нно-нно».

Взрослый: «Чтобы лошадка бежала быстрее, громко скажи ей: «Нно-нно, беги, лошадка!» (Сильнее раскачивает ребенка.) Малыш повторяет фразу вместе с воспитателем, затем самостоятельно.

Консультация для родителей

«Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения»

Адаптация – это приспособление к новым условиям, причем она необходима не только при поступлении в детский сад, но и после болезни, летних каникул и т.д. Адаптация – это трудный период в жизни ребенка связанный с сильными стрессовыми переживаниями.

Приведя ребенка в детский сад, нужно помнить о том, что в детском саду ребенка ждут новые социальные отношения. Т.е. отношения с новыми людьми: взрослыми (воспитателями, младшим воспитателем и специалистами) и сверстниками. И разбираться во всех тонкостях этих отношений, налаживать контакты ребенку придется уже без помощи папы и мамы. Такое с ним случилось в-первые в жизни, ребенок начинает самостоятельно представлять себя во “внешнем мире”, отличном от привычного домашнего мира. У детей в возрасте до 3-х лет обычно еще плохо развита речь, ему трудно выразить словами свои чувства и желания, нет навыков общения со сверстниками. Это влечет за собой эмоциональное неудовлетворение. Обращайте внимание на эмоциональное состояние ребенка, ему необходима ваша помощь.

Вы боитесь за него, и это естественно, однако ваше настроение мгновенно передается ребенку. Поэтому если вы будете излучать уверенность в том, что ребенку в группе будет хорошо, эта уверенность передастся ребенку. Расскажите ребенку о том, как хорошо детям в детском саду, зачем они туда приходят, чем занимаются.

В период адаптации у некоторых детей происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается, или например, более примитивной становится речь. Не стыдите и не ругайте своего малыша, пройдет 1 – 2 недели и все навыки восстановятся.

Хочу предупредить вас, что адаптация к детскому саду может протекать очень болезненно. Причин много: резкая смена условий, ломка привычных форм жизни, отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое число детей, новый распорядок дня и т.п. Все это может вызвать бурные реакции. Помните, что оставляя ребенка в детском саду он психологически считает себя брошенным и сильно переживает по этому поводу. Объясните ему зачем необходимо ходить в детский сад, что его там ждут дети, игрушки. Обязательно расскажите малышу о том, что вы скоро придете за ним, или расскажите о том, кто за ним придет и когда. Чаще напоминайте о том, что вы его любите.

Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается. Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь «уговорить ее» переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал. Таким образом, вы сможете узнать, как ваш малыш себя чувствовал в детском саду.

Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенным: сначала нужно привести его в группу, познакомить с воспитателем, сверстниками. Затем несколько дней пребывания в детском саду должны ограничиваться временем до дневного сна, а в дальнейшем, в зависимости от состояния ребенка, это время может постепенно увеличиваться.

Дети раннего возраста, сильно устают в детском саду. И наиболее распространенной причиной усталости является присутствие большого числа людей

вокруг и необходимость сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению. Поэтому, забрав ребенка постарайтесь не слишком спешить домой. Сделав небольшой круг по окрестным дворам вы позволите своему малышу перейти на вечерний режим и перестроиться на домашнюю обстановку. Будет лучше, если вы не станете сопровождать эту прогулку беседой с кем – либо из своих знакомых, а пообщаетесь со своим малышом.

Помните, что ребенок соскучился по вам, поэтому придя домой не бросайтесь сразу же к выполнению хозяйственных дел. Пусть малыш посидит рядом с вами, расслабится от ваших прикосновений. Поиграйте с ним, поговорите. Дайте малышу самому выбрать, во что вы будете играть. А при необходимости сами предложите какую-нибудь спокойную игру.

Кроме того, и особенно в этот период, нельзя пугать детей (ни дядей, ни волком, ни Бабой Ягой). По мере развития ребенка можно указывать ему на реальные опасности, но никогда не запугивать мнимыми, придуманными коллизиями. Нельзя стыдить ребенка за испытываемый им страх. Насмешки над боязливостью ребенка - жестокость. Из чувства стыда он будет скрывать страх, который только усилится. Следует ограничить просмотр ребенком телепередач: долгое сидение перед телевизором притупляет собственную активность ребенка, мешает формированию его индивидуальных интересов. Не следует оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление чего-либо неожиданного для него. Для полноценного развития ребенка важно общение не только с близкими взрослыми, но и со сверстниками, поэтому нужно учить его знакомиться с детьми во дворе, в кружках и секциях, в детском саду. Поскольку за всеми детскими страхами стоит неосознанный или осознаваемый страх смерти, то и профилактика страхов - воспитание ребенка, уверенного в себе, самостоятельного, знающего то, что положено знать по возрасту опасностях и угрозах, но относящегося к этому оптимистично. Важно помнить ребенку, лишенному помощи взрослых не познать мир без лишних страхов.

Очень важно, чтобы между вами и сотрудниками детского сада была согласованность. Постарайтесь приблизить режим дня ребенка к детсадовскому, упражняйте его в самостоятельности.

«Условия успешной адаптации ребенка к ДОУ»

Рекомендации для родителей

✓ Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например, «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить «радостную коробку», выучить имена воспитателей и выучить правила детского сада».

✓ Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

✓ Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

✓ Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например, «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

✓ Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть коробочки, с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки

приятной на ощупь ткани, книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношение с другим ребенком.

- ✓ Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

- ✓ Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

- ✓ Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

- ✓ Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

- ✓ Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

- ✓ Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

- ✓ В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

- ✓ В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

- ✓ Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

«Значимость проблемы адаптации»

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – от лат. «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1 – 2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20 – 40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

- ✓ Возраст
- ✓ Состояние здоровья
- ✓ Уровень развития

- ✓ Умение общаться со взрослыми и сверстниками
- ✓ Сформированность предметной и игровой деятельности
- ✓ Приближенность домашнего режима к режиму детского сада

Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ

- ✓ Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада
- ✓ Наличие у ребенка своеобразных привычек
- ✓ Неумение занять себя игрушкой
- ✓ Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков
- ✓ Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми