

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад № 216 «Кораблик детства»

## «Адаптация от А до Я»

(Сборник рекомендаций для родителей и игр для детей  
младшего дошкольного возраста в период адаптации)



г. Краснодар

## **«Адаптация от А до Я»**

Сборник игр по адаптации призван помочь родителям и воспитателям, работающим с детьми младшего дошкольного возраста, выработать правильный подход к маленькому ребенку, существенно улучшить систему воспитания, повысить качество жизни детей 2-4 лет жизни. Рекомендаций для родителей, а также разнообразные игры, представленные в сборнике, направлены на эмоциональное взаимодействие взрослого и ребенка, а также детей между собой. Подборка потешек, песенок, пестушек, в адаптационный период делают данное пособие незаменимым для родителей и педагогов дошкольных учреждений.

Авторы составители: педагоги МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №216 «Кораблик детства»

Крапивкина О.А.-старший воспитатель  
Казакова А.С.-педагог-психолог

Рецензент: Мигунова И.В., главный специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ КНМЦ

## **1.Понятие об адаптации.**

**Адаптация** ребенка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Когда он впервые приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т.п. Обращение персонала с детьми также резко отличается от того, к которому они привыкли дома. Новая обстановка выводит ребенка из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции.

Особое значение в период привыкания ребенка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы, как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и т. д. На это следует обращать постоянное внимание в семье. К концу первого года жизни у ребенка необходимо сформировать умение садиться на стул, самостоятельно пить из чашки. С 1 года 2 месяцев необходимо учить ребенка пользоваться ложкой, есть суп с хлебом, разнообразные блюда, хорошо пережевывать пищу, после еды задвигать свой стул. Ребенок должен активно участвовать в раздевании, умывании.

С 1 года 6 месяцев ребенка надо приучать самостоятельно мыть руки, есть, соблюдая во время еды чистоту, пользоваться салфеткой, снимать расстегнутую и развязанную взрослым одежду, называть предметы одежды.

## **2.Основные особенности нормально текущего периода адаптации.**

### **1.Нарушения настроения.**

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность – от недели до 1,5 месяца).

### **2. Нарушения сна.**

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в

детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22–23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

### **3. Нарушения аппетита.**

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).

### **4. Понижение иммунитета.**

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

### **5. Нарушение поведения**

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просят на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).

Широко распространена и другая ситуация – ребенок замечательно ведет себя в детском саду, но, придя домой, начинает проявлять немотивированную агрессию и устраивать беспричинные истерики.

Отнеситесь ко всем этим явлениям с пониманием. Ребенок ведет себя так не назло вам, а просто потому, что он переживает сильнейший стресс. Родительская любовь и внимание **способствуют скорейшей адаптации ребенка** в детском саду не меньше, чем грамотные действия педагогов.

### 3. Фазы адаптационного периода.

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребёнка к детскому саду: легкую (1-16 дней), среднюю (16-32), тяжёлую (32-64 дня).

**При лёгкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

**Средняя степень адаптации.** Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20—40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20—40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Отношение его к близким — эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) — в течение полутора-двух недель.

**Тяжелая степень адаптации.** Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДООУ. Отношение к близким — эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речью не пользуется или имеет место задержка речевого развития на 2—3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Длительность адаптационного периода зависит от индивидуальных - типологических особенностей каждого малыша. Один активен, коммуникабелен, любознателен. Его адаптационный период пройдет довольно легко и быстро. Другой медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками. Шум, громкие разговоры сверстников раздражают его. Он если и умеет есть сам, одеваться, то делает это медленно, отстаёт от всех. Эти затруднения накладывают свой отпечаток на отношения с окружающими. Такому ребёнку необходимо больше времени, чтоб привыкнуть к новой обстановке.

Существуют **определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:**

- Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДООУ.

- Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении, поэтому первый день в группе чрезвычайно важен.

- Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не

хватает эмоционального общения с мамой. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к ДОО, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в ДОО. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в саду приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

- Избыток впечатлений. В ДОО малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

- Личное неприятие персонала группы и детского сада. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

Также родителям надо знать, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

#### **4.Причины тяжелой адаптации к условиям ДОО**

- 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.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами

при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

### **5. Как помочь ребёнку приспособиться к детскому саду.**

- Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателями, погулял вместе с детьми. В первое время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений, через 1—2 недели можно перейти на обычный режим. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.
- Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.
- Поиграйте с ребёнком дома в игру «Детский сад». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим Вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив — вначале в детский, потом в школьный, а затем уже и взрослый.
- В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит — это ему необходимо.
- Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Вместе с тем, отправляя ребенка в садик, не сулите ему райской жизни, будьте честны с малышом, однако делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.
- Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и т.п.).



- Дайте ребенку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом, Пусть игрушка «ходит в садик» с ним ежедневно и знакомиться там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.
- Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребёнка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Не забудьте предупредить, если у него есть какие-то привычки или непереносимость отдельных продуктов питания, аллергия. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.
- Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что Вы его любите и обязательно придёте за ним в определенный час. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребёнком, например, о том, что Вы помашете ему в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить Вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.
- Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода - отказ от чувства вины. Если у Вас есть хоть малейшие колебания, ребёнок их «уловит», и ему будет ещё труднее расстаться с Вами.

По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового. Отдав ребенка в садик, Вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более тёплыми, если Вам есть что рассказать друг другу.

Имейте в виду, что проблемы адаптации ребёнка в садике могут возобновиться после праздников, каникул, болезни. В этом случае

необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребёнка в детском саду, либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

-Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!

-Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

-В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте ребенка.

- Ежедневно расспрашивайте ребёнка о жизни детского сада. Удивляйтесь, хвалите ребёнка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьёз, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.

- Избегайте вопросов: «Что вы сегодня делали? Что вы ели? Как ты себя вёл? Спросите: «С кем ты сегодня играл? О ком вам читали книжку? Вы сегодня рисовали? На завтрак была каша или яичко?». И т.д.

- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста.

- 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.

***Задача родителей в период адаптации ребёнка к детскому саду – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые фразы: «Я по тебе соскучилась», «Мне хорошо с тобой». Обнимайте ребёнка как можно чаще!***

## Игры для адаптации ребенка в детском саду

*Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю.*

Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д.

### А

#### А меня зовут ...

##### Цель:

- развивать желание познакомиться, учить вежливо обращаться друг к другу;
- развивать чувство единства, причастности к группе.

Оборудование: цветок или мяч.

##### Ход игры

Каждый ребенок, стоя в кругу, обращается (поочередно) к своему соседу справа, передает ему цветок или мяч, называет свое имя и по желанию немного рассказывает о себе.

### Б

#### Бабочки на весеннем лугу

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

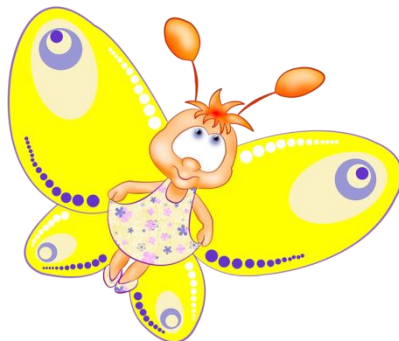
**Оборудование:** цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

##### 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, бегают по комнате,  
расставив руки в стороны).*  
Мы легели и легели  
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

## Большое дерево

### Цель:

- учить чувствовать, что вместе, в группе лучше и играть, и учиться, и работать, и отдыхать;
- **развивать положительную мотивацию к посещению детского сада.**

### Ход игры

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, образуя большое, сильное дерево. Прислушиваются, как шелестят его листья, когда дует ветер (дети вместе раскачиваются).

Чувствуют, как оно живет, дышит (дышат вместе: шаг вперед - вдох, поднимают руки; шаг назад - выдох, опускают руки).

Приходим к выводу: «Когда мы вместе - нас много, и мы большое, крепкое дерево».



## В

### Выдувание мыльных пузырей

**Ход игры.** Воспитатель на прогулке выдувает 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.)

### Хоровод

**Ход игры.** Воспитатель держит ребенка за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,  
Среди травок и цветов,  
Кружим, кружим хоровод.  
До того мы закружились,  
Что на землю повалились.

БУХ!

При произнесении последней фразы оба «падают» на землю.

*Вариант игры:*

Вокруг розовых кустов,  
Среди травок и цветов,  
Водим, водим хоровод.  
Как заканчиваем круг,  
Дружно прыгаем мы вдруг.  
ГЕЙ!

Взрослый и ребенок вместе подпрыгивают.

### Вместе с мишкой

**Материал.** Игрушечный медвежонок.

**Ход игры.** Воспитатель беседует «на равных» с мишкой и ребенком, например: «Катя, тебе нравится пить из чашки?», «Миша, нравится тебе пить из чашки?». Делает вид, что поит мишку чаем. Затем проделывает с мишкой другие манипуляции.



# Д

## Делаем коллаж

**Материал.** Обрезки цветной бумаги, поздравительные открытки, веревочки, кусочки пенопласта, пряжи и т.п.

**Ход игры.** Воспитатель расстилает на столе большой лист плотной бумаги или картона. Кисточкой промазывает клеем с одной стороны кусочек пенопласта (открытку и т.д.) и передает ребенку, чтобы он наклеил его на бумагу. Разрешает малышу самому выбирать предметы, которые ему хотелось бы наклеить. Внимательно понаблюдав за действиями взрослого, ребенок сумеет сам намазывать клей. Завершенный коллаж можно повесить на видном месте, чтобы все могли им любоваться.

## Дышим животиком

Обычно это упражнение делают лёжа. 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 ребёнком 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)  
Плывёт по мне.

Брюшное дыхание – противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, всплеск отрицательных эмоций, 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 ребёнку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

## 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.

## Двое с одним мелком

Условия игры: партнёры не должны разговаривать друг с другом, общение между ними может быть только невербальным.

Материалы: каждой паре нужны один большой лист бумаги и фломастер (карандаш).



Инструкция: «Разбейтесь на пары и сядьте за стол своим партнёром. Положите на стол лист бумаги. Сейчас вы -одна команда, которая должна нарисовать картину. И рисовать вы должны одним и тем же карандашом. При этом строго следуйте правилу, запрещающему говорить друг с

другом. Вы не должны договариваться заранее о том, что будете рисовать. Оба человека в паре должны постоянно держать мелок в руке, не выпуская ни на мгновение. Постарайтесь понимать друг друга без слов. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнёра, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует и понять, что вы хотите нарисовать. А вдруг он хочет нарисовать что-то совсем другое? У вас 3-4 минуты времени.

Анализ упражнения: Что ты нарисовал, работая в паре со своим партнёром? Сложно ли было вам рисовать молча? Пришёл ли ты со своим партнёром к одному мнению?

## Е

### Еле-еле

**Ход игры.** Дети вместе с взрослым бегут по кругу, держась за руки. Воспитатель говорит или поет:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели, А потом, а потом  
Все бегом, бегом, бегом! Тише, тише, не  
бегите,

Карусель остановите. Раз и два, раз и два,  
Вот и кончилась игра!

В соответствии со словами песенки дети бегут по кругу все быстрее и быстрее, затем медленнее и останавливаются.



## З

### Забава с увеличительным стеклом

**Материал.** Увеличительное стекло (предпочтительно пластмассовое).

**Ход игры.** На прогулке воспитатель дает ребенку травинку. Показывает, как смотреть на нее через лупу. Предлагает ребенку посмотреть сквозь увеличительное стекло на пальцы и ногти – это обычно зачаровывает малыша. Прогуливаясь по участку, можно исследовать цветок или кору дерева, рассмотреть кусочек земли: нет ли там насекомых и т. д.



## Зайка

**Ход игры.** Дети, взявшись за руки, вместе с воспитателем ходят по кругу. Один ребенок-«зайка» - сидит в кругу на стуле («спит»). Педагог поет песенку:

Зайка, зайка, что с тобой?  
Ты сидишь совсем больной.  
Ты не хочешь поиграть,  
С нами вместе поплясать.  
Зайка, зайка, попляши  
И другого отыщи.



После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает ребенка, называя его по имени, а сам встает в круг.

## Зеркало

Учащиеся по парам стоят лицом друг к другу. Один из партнёров- «зеркало», другой-человек, стоящий перед ним. «Зеркало» должно повторять все движения человека, отражать выражение лица, настроение.

## И

### Игра с кистями рук

**Ход игры.** (Выполняя движения, воспитатель просит ребенка повторить их.) Взрослый опускает пальцы вниз и шевелит ими – это «струи дождя».

Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцем – «кисточкой» кружки на щеках, проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке. Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередуя такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков, например: стук-стук, стук-хлоп, стук-стук-хлоп, стук-хлоп-хлоп и т. п.

*Приведенные ниже игры не только ободрят робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному, ребенку.*

## Иди ко мне

**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.

## К

### Кто в кулачке?

**Ход игры.** Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак.)

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (Выставить вперед большой палец.)

### Клубочек

#### Цель:

- закрепить знания детей друг о друге, их умение обращаться к товарищам по имени, участвовать в коллективной игре;
- вырабатывать положительное отношение к посещению детского сада.

#### Ход игры

Психолог стоит в центре круга, образуемого всеми детьми группы. Он выполняет роль клубочка. Один из малышей первый подходит к психологу, берет его за руку; в это время вся группа называет вместе имя ребенка; затем то же делает второй ребенок, беря за руку уже первого ребенка и «наматываясь» вокруг «клубочка» - психолога. Игра заканчивается, когда последний ребенок «наматывается» вокруг клубочка. Вывод, к которому должны прийти дети: «Вместе-хорошо; меня все знают, и я знаю всех».



## Колючий 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.

## Как пройти?

Цель: помочь ориентироваться в детском саду.

Вариант игры «схема»:

«У Зайчика Степашки заболели ушки. Что ему делать? Пойти к врачу. Но Степашка не знает, где находится медицинский кабинет, надо ему помочь». Дети должны описать путь до кабинета. Затем можно предложить детям «проводить» Степашку к врачу.

Примерно так же можно «постирать» платье для куклы Кати, и т.д.

## Кто быстрее?

На столе - лист бумаги, на котором нарисованы «простые» предметы (грибки, мячи, лодочки, домики и т.д.) - их надо раскрасить в 2-3 цвета, на столе одна коробка с карандашами. За столом двое детей. Они должны договориться о том, чтобы один из них закрашивал одним цветом, а другой - другим.

## Л

### 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.

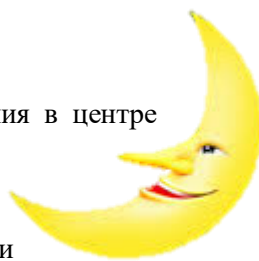
## Луна

### Цель:

- учить запоминать имена детей группы;
- развивать единство, удовольствие от пребывания в центре внимания.

### Ход игры

Дети сидят по кругу на ковре. Ребенок, который сидит справа от психолога, говорит свое имя и хлопает в ладоши так: «Ма-ри-на», а дети всей группы повторяют за ним это имя, как эхо. Суть игры заключается в многократном повторении имени каждого ребенка, что способствует точному запоминанию его всеми детьми.



## Лови, лови!

К палочке длиной 50 см на шнурке прикрепляется легкий удобный для хватания предмет – мягкий поролоновый мячик, птичка, бабочка. Перед началом игры воспитатель показывает эту палочку. Опуская и поднимая ее, он предлагает детям поймать предмет на шнурке. Заинтересовав их самой задачей – ловить мячик, взрослый предлагает детям встать в кружок, а сам становится в центре. «Лови – лови!» - говорит воспитатель и приближает подвешенный к палке мячик, то к одному, то к другому ребенку. Когда тот пытается поймать мячик, палка чуть-чуть приподнимается и ребенок подпрыгивает, чтобы схватить его. Поворачиваясь в разные стороны, воспитатель старается вовлечь в эту забаву всех детей. Допустимо, чтобы предмет одновременно ловили несколько ребят.

## Ловись, рыбка

**Материал.** Картонная коробка, металлические пробки от бутылок («рыбки»), магнит, палочка и веревка (для удочки).

**Ход игры.** В картонную коробку помещают несколько металлических пробок от бутылок, желательно разного цвета. К одному концу веревки (или тесемки) привязывают палочку, а к другому – брусок магнита. Воспитатель показывает ребенку, как выуживать «рыбок» из коробки, притягивая металлические пробки магнитом. Если пробки разного цвета, то малышу можно предложить вытянуть, например, красную рыбу. После того как будут извлечены все пробки, взрослый считает их («Вот сколько рыб мы поймали!») и игра начинается сначала.

**Игра способствует развитию согласованности движений.**



*В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно «пальчиковыми» играми. Кроме того, эти игры обучают согласованности и координации движений.*

## М

### Морской банан

#### Цель:

- развивать чувство единства, сплоченности;
- навыки самоконтроля и коммуникабельности.

#### Ход игры

Играют группами по пять детей, сидя на скамейке. Психолог перед началом игры объясняет, что морской банан - это резиновая лодка, по форме несколько похожа на банан. Предлагает детям представить, что они катаются на морском банане: для этого они должны крепко держаться друг друга за локти, чтобы не разорвалась цепочка и никто не упал в воду. По команде психолога дети наклоняются вправо, влево. Задача: не потерять никого из «пассажиров», и не сделать никому больно. Если кто-то «падает» с банана, все вместе должны проговорить его имя.

## Мяч

**Ход игры.** Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает: «Друг веселый, мячик мой. Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо мне ним играть!» После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.

Главной фигурой и центром внимания для двухлетних детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры.



## Мы топаем ногами

**Ход игры.** Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая им возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.

Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем.

(Дети берутся за руки, образуя круг.)

Мы бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются.

## Н

### Новоселье

Цель: формирования чувства единения с группой.

Детям предлагается нарисовать свои портреты и поселить их в домик, рисунок которого висит на доске. Затем все вместе раскрашиваем дом красками.

### Найди игрушку

Цель: знакомство с пространством и функциональным устройством группы.

Ведущий (сначала взрослый, потом дети) прячет небольшую игрушку в группе, в одном из её помещений, после чего предлагает остальным найти её. Например: «Игрушка лежит в спальном комнате, под подушкой на Надиной кровати».

### Наливаем, выливаем, сравниваем

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

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

#### Ход игры:

Особой притягательной силой обладает вода. Тёплая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, Melissa). 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 неё 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: например взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую



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

## Назови имя

**Цель:** знакомство детей друг с другом.

Тот, кому бросают мяч, поймав его, называет своё имя.

Усложнение: поймав мяч, назови имя детей, стоящих слева и справа от тебя.

Вариант игры: Дети со взрослым стоят в кругу. Ведущий держит мяч.

Названный ребёнок ловит мяч, называет своё имя и имя того, кому бросает мяч

## О

### Отгадай, кто тебя позвал

**Цель:**

- закрепить навыки положительного социального поведения;
- дифференцировать слуховое восприятие, соотнося человека с его голосом.

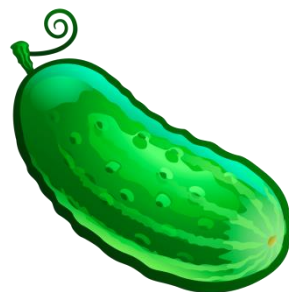
Ход игры

Играют по двое детей, третий ребенок - ведущий. Дети, каждый по очереди, называют ведущего по имени. Задача ведущего, который стоит к ним спиной - отгадать, кто его позвал.

### Огуречик, огуречик ...

Ход игры. На одном конце площадки – воспитатель (ловишка), на другом – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,  
Не ходи на тот кончик,  
Там мышка живет,  
Тебе хвостик отгрызет.



При последних словах дети убегают, а воспитатель их догоняет. Главной фигурой и центром внимания для двухлетних детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры. В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.

## II

### Поезд

#### Цель:

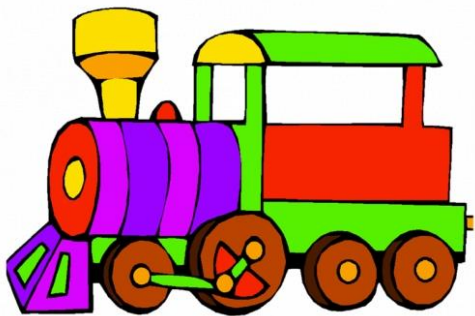
- закреплять умение знакомиться различными способами;
- развивать слуховое восприятие, координацию движений;
- способствовать нейтрализации негативной эмоциональной энергии и агрессивного поведения.

#### Ход игры

Психолог: Сейчас мы с вами создадим поезд. Сначала я буду «паровозом», и когда буду ехать по

кругу, то буду хлопать в ладоши и говорить имя: «Иван, Иван - едем!» Я сделаю круг, а теперь на мое место становится кто-то из вас, а я стану, как и вы, вагончиком - прицеплюсь к «паровозом».

Теперь он поедет, а мы все вместе проговариваем его имя: «Антон, Антон-едет!» И так до тех пор, пока все дети по очереди не побудут в роли «паровоза» и не примут участие в игре.



### Пришел Петрушка

**Материал.** Петрушка, погремушки.

**Ход игры.** Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми.

Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

## Покружимся

**Материал.** Два игрушечных мишки.

**Ход игры.** Воспитатель берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружится с ним. Дает другого мишку малышу и просит также покружиться, прижимая к себе игрушку.

Затем взрослый читает стишок и действует в соответствии с его содержанием. Ребенок вслед за ним выполняет те же движения.

Я кружусь, кружусь, кружусь,  
А потом остановлюсь.  
Быстро-быстро покружусь,  
Тихо-тихо покружусь,  
Я кружусь, кружусь, кружусь  
И на землю повалюсь!

## Прячем мишку

**Ход игры.** Воспитатель прячет знакомую ребенку большую игрушку (например, медведя) так, чтобы она немного была видна. Говоря: «Где мишка?», ищет его вместе с ребенком. Когда малыш найдет игрушку, взрослый прячет ее так, чтобы искать было сложнее. После игры с мишкой прячется сам воспитатель, громко произнося «ку-ку!» Когда ребенок найдет его, он перебегает и прячется в другом месте. В конце игры взрослый предлагает спрятаться ребенку.

## Полянка настроения

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

**Оборудование:** плетёные салфетки, цветные ленточки, цветная проволока.

**Ход игры:**

Используя плетёную салфетку, разноцветные ленточки, шнурочки, бумажные салфетки, мы создадим полянку настроения. Обычно ребёнок видит дома следующую картину: мама моет посуду, варит кашу, а папа работает за компьютером или смотрит телевизор. Все взрослые заняты своими делами. И вдруг на глазах у ребёнка и при его участии происходит превращение: вместо скучной салфетки появляется “красота”. Помимо этого, продевание шнурка сквозь отверстие в салфетке способствует развитию мелкой моторики малыша – его

пальчики становятся более ловкими, пробуждается творческое воображение.

### Позови.

**Материал.** Мяч.

**Ход игры.** Дети сидят на стульях. Воспитатель рассматривает вместе с ними новый яркий мяч. Вызывает одного ребенка и предлагает поиграть – покатать мяч друг другу. Затем говорит: «Я играла с Колей. Коля, с кем ты хочешь играть? Позови». Мальчик зовет: «Вова, иди играть». После игры Коля садится на место, а Вова зовет следующего ребенка.

*Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи.*

### Покатаемся на лошадке.

**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. Взрослый добивается, чтобы ребенок произносил звук «н» протяжно, а все звуко сочетание - громко и четко.



## Подуй на шарик, подуй на вертушку.

**Материал.** Воздушный шарик, вертушка.

**Ход игры.** На уровне лица ребенка подвешивается воздушный шарик, а перед ним на стол кладут вертушку. Воспитатель показывает, как надо дуть на воздушный шарик, чтобы он высоко взлетал, и предлагает ребенку повторить действие. Затем взрослый дует на вертушку, чтобы она завертелась, ребенок повторяет.



## Передай колокольчик.

**Материал.** Колокольчик.

**Ход игры.** Дети сидят на стульях полукругом. В центре стоит воспитатель с колокольчиком в руках. Он звонит в колокольчик и говорит: «Тот кого я позову, будет звонить в колокольчик. Таня, иди, возьми колокольчик». Девочка становится на место взрослого, звонит в колокольчик и приглашает другого ребенка, называя его по имени (или показывая рукой).

## Р

## Раздувайся пузырь

Воспитатель предлагает всем детям сесть на стулья, расположенные полукругом, и спрашивает одного из них: «как тебя зовут? Скажи громко, чтобы все тебя слышали!» Ребенок называет свое имя. Взрослый ласково повторяет его, берет ребенка за руку, подходит вместе с ним к следующему ребенку и спрашивает, как его зовут. Повторяя имя ребенка ласково, но громко, предлагает и ему присоединиться и дать руку. Так по очереди за руки берутся все дети. Сначала подхожу к тем детям, которые выражают желание включиться в игру, а скованных, заторможенных детей целесообразно приглашать последними. Если кто-нибудь все же отказывается играть, не настаиваю на этом. Постепенно наблюдая за игрой, они захотят быть в коллективе.

Дети образуют длинную цепочку. Я беру за руку ребенка, стоящего последним и замыкают круг. «Посмотрите, как нас много! Какой

большой круг получился, как пузырь! – говорю я. – А теперь давайте сделаем маленький кружок». Вместе со мной дети становятся тесным кругом и начинают «раздувать пузырь»: дуют в кулачки как в дудочку, затем выдувают воздух и произносят звук «ф-ф-ф». Эти действия повторяются 2-3 раза. При каждом раздувании все делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Дети двигаются, а воспитатель произносит следующие слова:

Раздувайся пузырь

Раздувайся большой

Оставайся такой, да не лопайся!

Получился большой круг, воспитатель входит в него, дотрагивается до каждой пары соединенных рук, затем останавливается и говорит: «лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, произнося слова «хлоп!» и разбегаются. После того, как «пузырь лопнет», воспитатель говорит: «Полетели маленькие пузырьки, полетели, полетели ...» Дети разбегаются в разные стороны.

### 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».

### Рассказ по кругу

Взрослый начинает рассказ (сказку). Каждый ребёнок по очереди продолжает рассказ (сказку), добавляя в него по 1-2 предложения. Участвуют все дети, сидящие в кругу.

### Рисование с партнёром

Дети делятся на пары, садятся за столы. На столе альбомный лист, разделённый на 2 части вертикальной линией. Каждый ребёнок начинает рисовать на стороне партнёра.



(Тема любая. Условия: соблюдать тишину, не тянуть время).

### Рисование по заказу

Дети, разбившись на пары, сидят напротив друг друга. В центре стола-ширма. Один ребёнок говорит другому, что нужно нарисовать (цвет, форма, величина предмета). Другой ребёнок рисует за ширмой. Если ему что-то непонятно- уточняет. Готовый рисунок дарится тому, кто его заказывал.

### 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.

### Рукавички

Вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскладывает рукавички с одинаковым орнаментом по помещению. Орнамент не раскрашен. Дети расходятся по комнате. Отыскивают свою «пару», отходят, и с помощью 3-х карандашей разного цвета стараются как можно быстрее раскрасить одинаковые рукавички. Победителей поздравляют.



### Расскажи руками

В эту игру можно играть бесконечно: ведь стихов, которые можно «проиграть», «рассказать руками» (почему только руками? Всем телом!), великое множество. Эта игра позволяет детям раскрепоститься, почувствовать себя уверенным, способствует налаживанию отношений с воспитателем, основанных на доверии. Воспитатель читает стихотворение, затем, читая его еще раз, выполняет определенные движения, потом еще раз читает с детьми. Когда они поймут принцип игры, то сами начнут выдумывать движения – это необходимо поощрять.

Варианты стихотворений:



## **Зайка**

Заинька-зайка	Дети прыгают, поджав руки, имитируя зайку.
Маленький зайка.	Садятся на корточки, показывают рукой вершок от пола.
Длинные ушки, быстрые ножки	Дети приставляют ладошки к голове – «ушки».
Заинька-зайка	
Маленький зайка	Побежали
Деток боишься, зайка трусишка.	Движения повторяются Дети обхватывают себя руками, изображая страх, «дрожат».

## **Мишка**

Мишка, мишка косилапый,	Плечи приподнять, руки округлить,
Мишка по лесу идет,	носки ног внутрь, идти переваливаясь.
Мишка хочет сладких ягод Да никак их не найдет.	Погладить себя по животу, облизнуться оглянуться, пожать плечами
Вдруг увидел много ягод И тихонько зарычал.	Показать пальцем, на лице восторг, двумя руками «собрать» ягоды в рот
Подошли к мишутке детки Мишка громко зарыдал.	Помаршировать, кулачками потереть глаза, изобразить плач.

## **С**

### **Солнечные зайчики**

**Материал.** Маленькое зеркальце.

**Ход игры.** Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:

Солнечные зайчики.

Играют на стене.

Помани их пальчиком,  
пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его



поймать.

Игру можно повторить 2-3 раза.

### Солнышко и дождик

**Ход игры.** Дети присаживаются на корточки позади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «на небе солнышко! Можно идти гулять!». Дети бегают по всей площадке. По сигналу: «Дождик! Скорей домой!» - бегут на свои места и присаживаются за стульями. Игра повторяется.



### Соберем игрушки

**Ход игры.** Пригласите ребенка помочь вам собрать разбросанные игрушки, в которые он играл. Сядьте рядом с малышом, дайте в руки игрушку и вместе с ним положите ее в коробку. Затем дайте другую игрушку и попросите самостоятельно положить ее в коробку. Пока вы складываете игрушки, напевайте что-нибудь вроде: «Мы игрушки собираем, мы игрушки собираем! Тра-ля-ля, тра-ля-ля, их на место убираем».

*Дети двух-трехлетнего возраста еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребенка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.*

### Снежный ком

Первый участник игры называет своё имя. Следующий- повторяет его, затем называет своё. Третий участник повторяет два имени и называет своё. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовёт по именам всю группу.

## Собирание сокровищ

**Материал.** Корзина.

**Ход игры.** На прогулке воспитатель собирает вместе с ребенком «сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша наибольший интерес (это подсказывает дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо «сокровище» и просит достать его из корзины.

*Игра способствует развитию творческих навыков.*

### У

#### Улитка

**Цель:**

- продолжать знакомить детей друг с другом;
- развивать внимание, память, умение отвечать на сигнал.

**Ход игры**

Дети произвольно двигаются по комнате, а на сигнал: «Улитка», все - приседают, затем дети называют поочередно свое имя, и становятся в позицию улитки. Затем дальше продолжают двигаться по комнате. Игра продолжается пока все не назовут имена.



### Х

#### Хоровод

**Ход игры.** Воспитатель держит за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,  
Среди травок и цветов,  
Кружим, кружим хоровод.  
До того мы закружились,  
Что на землю повалились, БУХ!

При произнесении последней фразы оба «падают» на землю.

*Вариант игры:*

Вокруг розовых кустов,  
Среди травок и цветов,  
Водим, водим хоровод.  
Как заканчиваем круг, Дружно прыгаем мы вдруг. ГЕЙ!  
Взрослый и ребенок дружно подпрыгивают.

### Хоровод с куклой (проводится с 2-3 детьми)

**Материал.** Кукла средних размеров.

**Ход игры.** Воспитатель приносит новую куклу. Она здоровается с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый просит детей по очереди поддержать куклу за руку. Кукла предлагает потанцевать. Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребенку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М Красева).

*Вариант: игра проводится с мишкой.*

### 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.

## Ч

### Что в кулачке?

**Ход игры.** Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать и просит его повторить это. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак)

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай!

(Выставить вперед большой палец.)

## Чьи вещи?

**Цель:** закрепить имена работников детского сада.

Заготовить атрибуты различных профессий (градусник-медсестра, врач; половник-повар, стиральный порошок-прачка, музыкальные инструменты-музыкальный руководитель и т.д.). Взрослый говорит, что к ним в гости приходили разные люди и все они забыли какую-нибудь свою вещь; просит ребят разобраться, где чьё.

Дети должны не просто назвать профессию, но и назвать хозяина этой вещи. Например: «Этот градусник оставила Вера Александровна, наша медсестра».

## Чей голосок

**Цель:** знакомство детей друг с другом, узнавать друг друга по голосам.

Дети садятся полукругом, ведущий- впереди всех, спиной к играющим. Кто-нибудь из детей окликает ведущего по имени. Ведущий, не оборачиваясь, должен назвать того, чей голос он услышал.

## Что изменилось?

[р]Каждый ребёнок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты. За это время в группе производится несколько изменений в одежде, причёске детей, можно пересесть в другое место ( но не больше 2-3 изменений), все изменения должны быть видимыми). Задача водящего правильно подметить произошедшие изменения. 17. «Сочиним историю». Ведущий начинает историю. «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу.



**Анкета-прогноз для родителей**  
**“Готов ли ребенок к детскому саду?”**

*Анкета, поможет Вам оценить готовность малыша к поступлению в детское дошкольное учреждение и предвидеть возможные сложности адаптации. Ответив на вопросы и подсчитав баллы, Вы получите примерный прогноз для своего ребенка.*

**1. Какое настроение преобладает у вашего ребенка в последнее время в домашней обстановке?**

Бодрое, уравновешенное - 3 балла

Неустойчивое - 2 балла

Подавленное - 1 балл

**2. Как ваш ребенок засыпает?**

Быстро, спокойно (до 10 мин.) - 3 балла

Долго не засыпает - 2 балла

Неспокойно - 1 балл

**3. Используете ли вы дополнительное воздействие при засыпании ребенка (укачивание, колыбельные....)?**

Да - 1 балл

Нет - 3 балла

**4. Какова продолжительность дневного сна ребенка?**

2 ч - 3 балла

1 ч - 1 балл

**5. Какой аппетит у вашего ребенка?**

Хороший - 4 балла

Избирательный - 3 балла

Неустойчивый - 2 балла

Плохой - 1 балл

**6. Как относится ваш ребенок к высаживанию на горшок?**

Положительно - 3 балла

Отрицательно - 1 балл

**7. Просится ли ребенок на горшок?**

Да - 3 балла

Нет, но бывает сухой - 2 балла

Нет, и ходит мокрый - 1 балл

**8. Есть ли у вашего ребенка отрицательные привычки?**

Сосет пустышку или сосет палец, раскачивается (указать другое) - 1 балл

Нет - 3 балла



**9. Интересуется ли ваш малыш игрушками, предметами дома и в новой обстановке?**

Да - 3 балла

Иногда - 2 балла

Нет - 1 балл

**10. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых?**

Да - 3 балла

Иногда - 2 балла

Нет - 1 балл

**11. Как ваш ребенок играет?**

Умеет играть самостоятельно - 3 балла

Не всегда - 2 балла

Не играет сам - 1 балл

**12. Какие взаимоотношения со взрослыми?**

Легко идет на контакт - 3 балла

Избирательно - 2 балла

Трудно - 1 балл

**13. Какие взаимоотношения с детьми?**

Легко идет на контакт - 3 балла

Избирательно - 2 балла

Трудно - 1 балл

**14. Как относится к занятиям: внимателен, усидчив, активен?**

Да - 3 балла

Не всегда - 2 балла

Нет - 1 балл

**15. Есть ли у ребенка уверенность в себе?**

Есть - 3 балла

Не всегда - 2 балла

Нет - 1 балл

**16. Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими?**

Перенес разлуку легко - 3 балла

Тяжело - 1 балл

**17. Есть ли у ребенка сильная привязанность к кому-либо из взрослых?**

Есть - 1 балл

Нет - 3 балла.

**Прогноз адаптации:**

готов к поступлению в детский сад - 55-40 баллов; условно готов - 39-24 балла; не готов - 23-16 баллов.



## **Психолого-педагогические рекомендации родителям на время адаптационного периода ребенка в детском саду**

Что же это за термин социальная адаптация?! Социальная адаптация называется способность человека, ребенка менять свое поведение в зависимости от изменения условий. Иными словами это способность ребенка приспосабливаться к изменившимся социальным условиям, в данном случае к условиям детского сада.

1. Важно узнать за месяц до поступления режим дня группы детского учреждения, куда отправится ваш малыш, чтобы домашний режим приблизить к детсадовскому, так как это значительно облегчит адаптацию. Можно взять памятку по организации режима дня, туалета, прогулок у воспитателя. Так как правило детям первого и второго годов жизни на период адаптации лучше назначать режим на возраст меньше для плавного перехода.

2. Расскажите вашему воспитателю особенности вашего ребенка: аллергические реакции, любимые игрушки, какими уменьшительно-ласкательными именами вы его называете дома, его странности в поведении, вредные привычки, какие способы воспитания вы используете, состояние здоровья... воспитателям данная информация необходима для организации педагогического процесса.

3. В первый день ребенок может находиться с вами в детском саду, проведите его за ручку по группе, познакомьте его с его кроваткой, предложите ему поиграть с игрушками, понаблюдать за детьми..., то есть вместе исследуйте места будущего пребывания.

4. Объем часов, проводимых вновь поступившим ребенком в группе следует нарастать постепенно, в течение 1-ой недели-3 (совместно) часа в день, а потом увеличивается в зависимости от эмоционального состояния. Нормализация состояния требует 2-3 недели в среднем. Для постепенного перехода.

5. В этот период будьте предельно внимательны к малышу, не злоупотребляйте запретами, нравоучениями, наказаниями. Следите за своим психо-эмоциональным состоянием, излишни не тревожьтесь: ребенок очень чувствителен в это время и ваша тревога может перейти к нему.

6. Если есть опасность, что ребенок будет тяжело адаптироваться ( нервный ребенок, после тяжелой болезни ...) , то желательно , чтобы воспитатель посетил его на дому , т.к. в присутствии взрослых легче установить контакт .

7. Учитывайте, что в период адаптации ребенок способен к переутомлению, поэтому правильно регулируйте отдых и активную деятельность: отложите на время дальние поездки, походы на культурно-массовые мероприятия, так как малыш получает высокую эмоциональную нагрузку в детском саду за неделю.

8. Ничего не заставляйте делать насильно : вести в детский сад , кормить насильно укладывать спать, а то можно вызвать отрицательное отношение к детскому саду у ребенка .

9. Учитывайте возрастную особенность детей раннего возраста : ребенок 2-3-х лет перед сном возбуждается и его необходимо отвлекать спокойными играми от пере возбуждения, следовательно никаких подвижных игр перед укладыванием на сон.

10. Перед сном можно сделать малышу легкий массаж (преобладание поглаживающих движений).

11. Если в период адаптации ребенка беспокоит бессонница, то можно поставить возле его кровати герань (если нет аллергии ) , так как она успокаивает нервную систему .

12. Нельзя ни в коем случае в первые дни адаптации проводить травмирующие процедуры: стричь ногти ребенку, делать стрижку, проводить вакцинацию, травмирующих факторов и так хватает.

13. Если малыш сосет палец то на первое время это ему можно разрешить: действует успокаивающие.

14. Можно давать ребенку в садик любимую игрушку: с ней он может быстрее заснуть, так же ее можно оставить на ночь, чтобы утром опять встретиться с игрушкой с ней ничего не случится.

15. В данный период у ребенка естественным образом снижается иммунитет, поэтому лучше отодвинуть плановые прививки на некоторое время, а также включайте в рацион питания большее количество

витаминов , в особенности витаминов группы А и С , для повышения иммунитета . Витамины (фрукты ,овоци ) лучше предлагать не вовремя еды или сразу после , а за 2-3 часа перед едой и после еды ,так как это связано с особенностью функций желудочно-кишечного тракта у ребенка .

16. Учитывайте особенности темперамента вашего ребенка, так как к примеру сангвиник будет быстрее осваиваться, меланхолик и флегматик-медленнее.

17. Необходимо знать, что воспитатель на каждого поступающего ребенка выдает родителям адаптационный лист и если эмоциональное состояние ребенка нарушается , целесообразней чтобы ребенок на 2-3 дня остался дома .

18. При тяжелой адаптации следите, чтобы состояние ребенка не ухудшалось, так как резко снижается речевая и двигательная активность!!!

19. Помните, что основными объективными показателями окончания периода адаптации является глубокий сон, хороший аппетит, прибавка массы тела у ребенка.

20. Регулярно посещайте родительские собрания, где будет обговариваться процесс адаптации ребенка к детскому саду.

21. В период адаптации обращайтесь к психологу, который даст вам цельные советы.

22. Если у вашего ребенка нет еще опыта общения с детьми, можно перед поступлением в дошкольное учреждение посетить центр временного пребывания ребенка, или же чаще бывать на игровых дворовых площадках, где ребенок может получать первые навыки общения с детьми.

23. Оставайтесь с ребенком во второй половине дня на прогулке, дождитесь ухода последнего малыша ,чтобы он понял ,что за всеми детьми приходят родители и не кто не остается один!

24 Расставаясь с ребенком , обозначайте словами свой уход и приход : “ Я ухожу (ушел) , Вова”, ”Я пришла (пришел) за тобой , Владимир ”- у детей данного возраста мышление наглядно –действенное, поэтому

абстрактные понятия “приду скоро(временное)” им непонятно ,а обозначая свои действия ускоряет у ребенка усвоение этих понятий.

25. Приводит ребенка в детский сад, тот член семьи ,к которому ребенок менее привязан или с которм легче расстается , так как акт прощания не следует затягивать .

26. Следует по приходу домой проводить психотерапию с ребенком : посадите ребенка к себе на колени , лицом к друг другу (поза эмбриона) ,обнимите его и покачайте его маятникообразно , пока он не расслабиться - адаптация после этого упражнения проходит в быстром темпе.

27. Психологи во всем мире говорят: “Хотите вырастить малыша здоровым - необходимо восемь тактильных поглаживаний в день (не считая , объятия после сна и перед сном и перед тем когда вы забираете его с детского сада),а если чуть лучше ,то больше двенадцати !

28. В этот период, адаптацию у ребенка может осложнить “ кризис 3-х лет ”(с 2,5-3,5 лет)-у ребенка может появиться агрессивность, капризы, упрямство , плаксивость , замкнутость , гиперактивность , в этом случае можно оставит ребенка 2-3 дня дома , чтобы нервная система получила разгрузку и обратиться к психологу за консультацией .

29. Речь ребенка, в этот период, может набрать ускоренный темп или же замедленный ,для предупреждения заикания и задержки психоречевого развития обратитесь к логопеду.

30 Адаптация-это процесс «горевания» ребенком отсоединиться от родителей, поэтому сочувствуйте, сопереживайте вместе с ним. Объясните, что вы его видите его чувства, понимаете их, оставаясь для него «ровным экраном»,но он взрослеет-он идет в детский сад.

