

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7  
«Жар-птица»*

*Семинар – практикум для родителей  
«Адаптация ребенка к условиям  
дошкольного учреждения»*

*Подготовила: Исеметова Л.В.*

**Цель:** расширить представление родителей об особенностях адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения, о факторах, влияющих на ее успешное протекание.

### **Ход мероприятия**

#### **Организационная часть.**

Игра знакомство «Я самая счастливая мама, потому что мой малыш...»

**Цель:** знакомство, сообщение стабильности положительного состояния малышей в период адаптации.

**Ход:** каждый родитель по кругу передает маленькую куколку, называя свое имя и сообщая о психо-эмоциональном состоянии своих детей в период адаптации.

#### **Основная часть.**

Адаптация ребенка к детскому саду является условием эмоционального благополучия. Адаптация - процесс приспособления организма к новым условиям. А детский сад, несомненно, является для ребенка новым неизведанным пространством, с новым окружением, с новыми отношениями. Адаптивная способность не является врожденной, а формируется постепенно. Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для воспитателей. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложит предпосылки для ее успешной социализации в новом коллективе. Привыкнуть к дошкольному учреждению эмоционально тяжело как в 1,5 лет, так и в 5 лет. Для ребенка любого возраста процесс адаптации является сложным процессом, а для детей раннего возраста вдвойне, поскольку они менее приспособлены к отрыву от родных, более слабы и ранимы, не достаточно владеют речью, навыками самообслуживания, не испытывают потребность в детском обществе. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер который зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в

детском саду. Изменить психофизиологические особенности, характер семейных отношений мы не можем, а вот создать благоприятные условия пребывания детей в детском саду в наших силах.

Основные показатели изменений в поведении ребенка в период адаптации к дошкольному учреждению.

### ***1-й показатель - эмоции ребенка***

В первые дни пребывания ребенка в дошкольном учреждении положительные эмоции чаще всего выражены незначительно - обычно в момент ориентировочных реакций на новизну, яркость раздражителя.

Отрицательные эмоции, как правило, проявляются у каждого ребенка. Однако степень их проявления различна: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного, приступообразного плача. Обычно дольше всех из отрицательных эмоций сохраняется так называемое хныканье, с помощью которого ребенок стремится выразить протест при расставании с родителями.

Наибольшую опасность представляют состояния стрессовых реакций: страха, гнева, депрессии.

На смену всем отрицательным эмоциям обязательно приходят положительные, которые свидетельствуют о завершении адаптационного периода.

### ***2-й показатель - социальные контакты.***

В первые дни пребывания в дошкольном учреждении у ребенка обычно снижается степень социальных контактов. Дети более напряжены, замкнуты, беспокойны, малообщительны. Общение со взрослыми и сверстниками налаживается постепенно.

### ***3-й показатель - познавательная деятельность.***

Первое время пребывания ребенка в дошкольном учреждении познавательная деятельность, как правило, снижается или совсем угасает на фоне стрессовых реакций. Нередко ребенок даже не интересуется даже игрушками.

### ***4-й показатель - социальные навыки***

Под влиянием новых внешних воздействий первое время малыш может растерять частично или почти все навыки самообслуживания, которые усвоил дома. Например, умения пользоваться ложкой, носовым платком, умываться и т.д. Однако в процессе адаптации он не только вспоминает забытые навыки, но и усваивает новые.

#### ***5-й показатель - особенности речи***

У некоторых словарный запас скуднеет или начинают употреблять облегченные слова.

#### ***6-й показатель - двигательная активность***

Редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок может быть сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. При анализе двигательной активности ребенка необходимо учитывать его темперамент.

#### ***7-й показатель - сон***

Вначале ребенок засыпает не сразу, порой всхлипывает, внезапно пробуждается или практически не спит и ведет себя как Ванька-Встанька. По мере привыкания ребенок начинает своевременно засыпать и пробуждаться.

#### ***8-й показатель - аппетит***

Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о привыкании ребенка к условиям дошкольного учреждения.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался:

- хороший аппетит;
- спокойный сон;
- охотное общение с другими детьми;
- адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
- нормальное эмоциональное состояние.

Воспитатель знакомит родителей с инновационной формой взаимодействия с родителями во время адаптации через демонстрационный экран «Вот так мы и живём», обсуждают, беседуют по проблемным моментам во время адаптации.

#### **Основные показатели завершения адаптации:**

- у ребенка стабильное положительное психо-эмоциональное состояние, то есть ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;
- у него отсутствуют заболевания;
- есть динамика массы тела и психомоторного развития.

Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи - это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад.

Нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Негативный или тревожный эмоциональный настрой, даже если вы его хорошо скрываете, обязательно скажется на ребенке. Малыш будет плакать, переживать разлуку еще острее. Поэтому постарайтесь позитивно относиться к посещению детского сада и воспринимать все положительно.

Даже хорошо подготовленный ребенок может хоть раз да заплакать. Ему надо показать родителям, что без них плохо. Старайтесь спокойнее и сдержаннее воспринимать происходящее. Если ребенок часто плачет, стоит обратиться за помощью к педагогу-психологу детского сада.

Маленькие дети испытывают страхи перед незнакомыми и новыми ситуациями общения. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, он чаще болеет, так как стресс истощает силы организма.

Поэтому в период адаптации:

- меньше обращайтесь внимания на капризы малыша, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди - это лучше сделать заранее, не езьте надолго в

гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.) Берегите нервную систему ребенка!

- создайте в доме максимально спокойную обстановку. Чем меньше посторонних людей окружает малыша, тем лучше;
- не пытайтесь «ломать» ребенка. Не старайтесь во чтобы то ни стало настоять на своем, лучше уступите.

Одним из волнующих вопросов в период адаптации является то, чем занять ребенка дома, ведь малыш в этот период возбудим и раним.

Очень хорошо поиграть с ребенком дома в подвижные игры. Подвижная игра - источник радости, выражение своих эмоций, одно из лучших средств общения взрослого с ребенком. Используемые в подвижных играх фольклорные мотивы и яркие образы стимулируют детскую фантазию, создают положительный эмоциональный настрой.

В таких играх с детьми раннего возраста лучше использовать знакомые детям игровые образы (кошечка, собачка, птичка и др.).

Далее педагог- психолог предлагает родителям поиграть в подвижные игры. Родители выступают в роли детей. В гости «приходит» кошечка, ее рассматривают, гладят, звукоподражают.

Затем участники игры вместе с кошечкой «отправляются» в лес на прогулку, где педагогом-психологом проводятся подвижные игры:

- «Соберем листочки»;
- «Села птичка на ладошку»;
- «Дождик».

*П/и «Соберем листочки»*

Цель: развитие двигательной активности детей, умения собирать листочки в корзинку, сенсорных эталонов: цвет (красный, желтый), размер (большой, маленький), количество (один, много), мелкой мускулатуры рук, создание положительного эмоционального настроения.

Ход: в осеннем лесу нападало много листочков красных, желтых. Педагог-психолог предлагает детям собрать листочки в корзинку.

### *П/и «Села птичка на окошко»*

Цель: развитие двигательной активности детей, умения ходить по группе стайкой, не наталкиваясь друг на друга, искать спрятанную игрушку, проявление положительных эмоций (радость, восторг) при виде найденной игрушки.

Ход: педагог-психолог показывает детям птичку, которая села к ней на ладошку:

Села птичка на ладошку,

Посиди у нас немножко,

Посиди не улетай,

Улетела птичка – ай!

Педагог-психолог прячет птичку в ладошку, и дети ищут птичку. Потом педагог-психолог снова показывает птичку, игра повторяется 2-3 раза.

### *П/и «Дождик»*

Цель: развитие двигательной активности детей, умения собирать шарики в ведерко, мелкой мускулатуры рук, создание положительного настроения.

Ход: детям на ладошки «капает» дождик:

Дождик, дождик

Кап-кап-кап.

Мокрые ладошки.

Педагог-психолог высыпает из ведра маленькие мячики синего цвета: «Вот сколько капелек много, давайте соберем их». Дети собирают мячики в ведро.

Игра повторяется 2-3 раза.

После «прогулки» дети (родители) возвращаются из «леса», воспитатель продолжает:

- если ребенок капризничает дома, не бойтесь брать его на руки, гладить – телесный контакт с вами ему необходим в этот период. Можно сделать ребенку расслабляющий массаж: погладить спинку, ручки, ножки, животик, голову;

- можно включить негромко классическую, спокойную музыку на 10-20 минут;
- поиграйте с ребенком с жатой фольгой (мягкой!) Фольгу можно сжать в комочки и сложить в бутылочку, затем высыпать и снова сложить;
- предложите лепить из соленого теста. Игры с тестом способствуют развитию мелкой моторики, процессов ощущения, расслабляют ребенка, снимают эмоциональное напряжение.

Воспитатель предлагает родителям кусочки теста, проводятся игры с тестом:

1. Берут комочек теста и просто мнут его в руках, рвут на кусочки
2. Пальчики шагают по лепешке (подушечки пальцев быстрыми движениями надавливают на середину и края лепешечки).
3. На плоскую картинку из теста кладут ладошку, надавливают на тыльную сторону ладони.
4. Лепешку украшают горохом, фасолью.

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

Воспитатель проводит игру с родителями «*Найди игрушку*».

Цель: развитие мелкой моторики рук, речи детей за счет существительных, звукоподражаний, процессов ощущения, расслабления ребенка, снятие эмоционального напряжения.

Ход: в красиво оформленной коробочке с крупой спрятаны игрушки. Воспитатель приглашает к себе родителя и предлагает найти игрушку. Когда игрушка найдена, ее рассматривают, если это животное, то звукоподражают. Используется художественное слово. Например:

-Посмотрите, кого нашла Маша? Кто это?

-Правильно, это собачка.

-Как собачка лает?

-Гав, гав!

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



-Играйте с детьми в игры с водой. Например, налейте в тазик воды, запустите туда водоплавающие игрушки - вылавливаем игрушки из тазика. Можно устроить «фонтан» из бутылочки, «дождь» из губки.

- Можно порисовать пальцем на большом листе. Важен не рисунок, а эмоциональный выплеск ребенка.

- Можно поиграть в пальчиковые игры, они тоже хорошо снимают эмоциональное напряжение.

Воспитатель предлагает родителям поиграть в пальчиковые игры:

*«Ладушки»*

Ладушки, ладушки (хлопаем в ладоши)

Где были?

У бабушки.

Спали на ладошке (руки кладем на щеку)

Ели колобушки (хлопаем ладонями по коленям)

*«Гули-гули»*

Гули, гули, полетели (взмахните перед собой кистями рук)

На головку гули сели (положите обе руки на голову)

Сели, посидели (покачайте головой)

Опять полетели (взмахните перед собой кистями рук)

*«Водичка, водичка»*

Водичка, водичка, (поглаживание по голове)

Умой мое личико, (поглаживание по лбу)

Чтобы щечки краснели, (гладят щечки)

Чтобы глазки блестели (гладят бровки)

Чтоб смеялся роток, (гладят губы, подбородок)

Чтоб кусался зубок (улыбаются)

*«Дай ладошечку»*

Дай ладошечку, (дети подают ладошечку)

Моя крошечка,

Я поглажу тебя (взрослый гладит малыша по ладошке)

По ладошечке.

На ладошечку, (взрослый подает ладошки)

Моя крошечка,

Ты погладь меня (ребенок гладит взрослого по ладошке)

По ладошечке.

*«Похлопаем в ладошки»*

Похлопаем в ладошки, (Хлопаем в ладоши)

Похлопаем немножко.

Похлопаем в ладошки,

Очень хорошо.

И пальчики попляшут, (Размахивание пальчиками)

И пальчики попляшут

У маленьких ребят.

Тук-тук молотком, (Стучим кулачками друг о друга)

Мы построим птичкам дом,

Тук- тук молотком –

Поселяйтесь птички в нем.

Бум-бум барабан, (Хлопаем ладошками по коленкам)

Что за шум и тарарам,

Бум-бум барабан –

Просыпайтесь по утрам!

Поехали потихонечку, (Будто бы взяли руль руками и крутим его)

Поехали потихонечку,

А теперь быстрее, быстрее.

Все быстрее и быстрее.

И приехали!

- Больше используйте различные потешки, пестушки, прибаутки из русского фольклора или детских книжек. Не хочется малышу расставаться с мамой или папой – выручит потешка:

«Кто у нас хороший?

Кто у нас пригожий?

Ромочка хороший,

Ромочка пригожий...»

Глядишь и пошел малыш в группу без лишних слез.

Не хочется малышу самому кушать или нет аппетита? Опять на помощь приходит потешка. Ребенка завораживает ее мелодичность и ложка сама «потянется» в рот:

«Съешь, сыночек, кашку-

Вкусную, душистую,

Мягкую, пушистую...»

Или:

«А у нас есть ложка,

Волшебная немножко,

Кликнем ложку нашу,

Подберет всю кашу»

С трудом ребенок собирается в детский сад - начинаются слезы, обиды.... И здесь выручит доброта народа:

«Наша Даша маленька,

На ней шубка аленька.

Опушка бобровая,

Даша чернобровая».

Оделась малышка, похвалите ее:

«Это Даша умница,

Умница-разумница.

Про то знает вся улица,

Петух да кошка,

Да я немножко».

А вечером обязательно спойте мелодичную, спокойную колыбельную песенку. Малыш с удовольствием заснет под ласковые слова и спокойный мамин голос:

«Сон дорогу нашел,  
К тебе в гости пришел.  
Ты его не гони,  
Спи, малышка, усни.  
Баю-бай...»

С радостью используйте потешки и прибаутки в сочетании с терпением, вниманием и лаской, это позволит ребенку более спокойно и безболезненно привыкнуть к группе и воспитателю!

### **3.Заключительная часть.**

*Проводится игра «Пирамида»*

Цель: закрепление материала семинара-практикума; определение, что нового почерпнули родители из данного мероприятия, желания использовать те или иные игры с детьми дома.

Ход: родители, воспитатель стоят в кругу. Воспитатель протягивает руку и говорит, что важного она почерпнула из данного семинара-практикума сегодня. Родители по очереди кладут свою руку сверху и сообщают, что важного для себя они почерпнули из данного семинара-практикума.