

**Консультация педагога-
психолога для воспитателей
по теме:
Адаптационные
игры и упражнения для детей
от 1,5 до 3х лет**

Новоселова О.Л.
ГБДОУ № 15 Невского
района
Г.Санкт-Петербурга



Адаптация (от лат. adaptatio - приспособление) - способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

Социальная адаптация — это вхождение ребенка в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения в обществе, приспособление к условиям пребывания в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающим.

Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

Легкая адаптация:

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- аппетита (норма по истечении 10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.),
- изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходят в норму за 20-30 дней;
- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает.
- основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

Средняя адаптация:

Все нарушения выражены более и длительно :

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,
- речевая активность (30-40 дней),
- эмоциональное состояние (30 дней),
- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней,
- взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается,
- функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

Тяжелая адаптация:

(от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.

- снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),
- резким нарушением сна,
- ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться,
- отмечается проявление агрессии,
- подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения),
- обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии,
- при тяжелой адаптации, как правило, дети болевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников

Условия успешной адаптации.

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

- В группе необходимо сформировать атмосферу тепла, уюта и благожелательности.
- Необходимо зрительно уменьшить группу, разделив ее на несколько зон.
- Игровые центры должны оформлены так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем определенной деятельностью.
- Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.
- Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте с взрослым.

2. Работа с родителями.

- За 2-3 недели до поступления детей провести собрание с родителями. Познакомить их с трудностями адаптации, дать советы как их избежать.
- Вместе с родителями определить готовность ребенка к посещению детского сада.
- С помощью анкетирования обсудить, как можно облегчить привыкание ребенка к новой обстановке.
- По поступлению новичка в ясли мы должны строго следовать установке: теперь все проблемы ребенка – наши проблемы.
- Согласованность действий родителей и воспитателей, залог успешной адаптации ребенка.
- На протяжении периода адаптации, консультировать родителей о ее прохождении.

3. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период.

- Игровая деятельность направлена на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый», «ребенок-ребенок» и обязательно включающая игры и упражнения.
- Сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад.
- Создание атмосферы тепла, уюта и благожелательности в группе, чтобы дети могли найти для себя занятия по душе.
- Использование различных форм воспитательно-образовательной работы. Наши малыши – полноправные участники всех мероприятий детского сада.
- 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 и места проведения и т.д.



Преимущества игры перед другими средствами расслабления:

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

Адаптационные игры и упражнения.

Сухом бассейне.

Массаж

Самомассаж

**Пальчиковые
игры**

**Игры на
коленках с
детьми .**

**Подвижные
игры.**

Игры и упражнения в сухом бассейне ●

Помогают улучшить самочувствие и эмоциональное состояние детей, активизировать защитные силы организма, оказывают профилактический и лечебный эффект при многих заболеваниях. Постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими бассейн, дает детям почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивает глубокую мышечную релаксацию.

Массаж/самомассаж.

Массаж помогает в социальной адаптации. Ребенок становится более ласковым, у него возникает больше доверия к людям. развитие опорно-двигательного аппарата, улучшение системы кровообращения, дыхательной, нервной системы, питание тканей кожи, мышц. Это отличная общеукрепляющая процедура, поскольку нормализует работу внутренних органов, укрепляет иммунитет. Массаж даже способствует развитию речи.

Пальчиковые игры.

Пальчиковые игры помогают взрослому быстро и легко привлечь к себе внимание ребенка, найти контакт с ним, расположить его к себе, вызвать интерес и желание играть вместе. Данные игры помогают развивать эмоциональную сферу ребенка, дают возможность знакомиться с основными видами эмоций, способами их проявления. Для снятия отрицательного эмоционального состояния ребенка пальчиковые игры лучше использовать в парном взаимодействии «педагог - ребенок» (по типу игры «Сорока – ворона кашу варила»

Игры на коленках.

Эмоциональное тактильное общение воспитателя с ребенком помогает второму пережить временное расставание с мамой. Даже дети, которые сначала не идут на руки, не хотят, чтобы к ним прикасались, постепенно видя, как весело другим деткам, откликаются на предложение поиграть с воспитателем.

Подвижные игры.

Основная задача подвижных игр в период адаптации ребенка в детском саду – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (такого, как мама) и интересного партнера в игре.

А в момент физического и эмоционального напряжения эти игры помогут «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом. И, конечно, подвижная игра это источник радости и одно из средств общения взрослого и ребёнка.

Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Применение навыков игры и у детей





