

**Консультация для родителей
«Игры с детьми раннего возраста в адаптационный период»**

Исполнитель:

Неверо Вера Николаевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад №34 «Красная шапочка»»

Междуреченск 2024

Консультация для родителей «Игры с детьми раннего возраста в адаптационный период»

Уважаемые родители, период поступления ребенка в детский сад – это важный этап как для него, так и для вас. Новое окружение, незнакомые дети и взрослые могут вызывать у малыша стресс. Многие родители мечтают о лёгкой адаптации, когда ребёнок с радостью играет с новыми друзьями. Однако на практике часто происходит иначе: малыш цепляется за маму, не желая отпускать её. Такая реакция вполне естественна. Природа не предусмотрела у детей механизма мгновенной адаптации к разлуке с родителями. В этом возрасте дети особенно остро переживают чувство покинутости и беспокойства: "Что будет, если меня забудут?". Поэтому этот период – самый сложный для ребёнка в детском саду – требует особого внимания и поддержки со стороны близких людей. Переключение внимания на увлекательную деятельность, которая доставляет ребёнку радость, поможет ему легче адаптироваться. В первую очередь это – игра.

Предлагаю использовать подвижные игры. 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.

«Прыгаем в объятия»

Ход игры: Взрослый ловит ребёнка, который бежит к нему в объятия.

«Коза рогатая»

Ход игры;

На асфальте чертится квадрат — это домик козы, куда прячется ребёнок от мамы — козы.

Мама произносит слова:

Идёт коза рогатая,

Идёт коза бодатая

За малыши ребятами.

Ножками топ-топ,
Глазками хлоп-хлоп,
Кто каши не ест,
Молока не пьёт —
Того забодаю, забодаю, забодаю!
Ребёнок убегает в домик, а мама его догоняет.

Пальчиковые игры также очень полезны: они увлекают детей своим волшебством превращения пальчиков в героев сказок или предметы.

Сорока-белобока

Сорока-белобока кашку варила, деток кормила: *(взрослый делает круговые движения пальцем на ладошке ребенка)*

Этому дала *(загибаем мизинчик ребенка)*

Этому дала *(загибаем безымянный пальчик ребенка)*

Этому дала *(загибаем средний пальчик ребенка)*

Этому дала *(загибаем указательный пальчик ребенка)*

А этому не дала *(держим большой пальчик ребенка)*

Ты дров не рубил, воду не носил, печку не топил, кашу не варил — нет тебе кашки!

Этот пальчик

Этот пальчик — дедушка *(массируем большой пальчик ребенка);*

Этот пальчик — бабушка *(массируем указательный пальчик ребенка);*

Этот пальчик — папочка *(массируем средний пальчик ребенка);*

Этот пальчик — мамочка *(массируем безымянный пальчик ребенка);*

Этот пальчик — я *(массируем мизинчик ребенка);*

Это вся моя семья! *(сжимаем и разжимаем кулачок)*

"Дождик"

Мама рассказывает стихотворение и проводит массаж пальчиков ребенка, поглаживает раскрытую ладошку малыша:

Капал дождик на ежонка, *(слегка надавливаем, разминаем мизинец от кончика пальчика к ладошке)*

Капал дождик на лисенка, *(разминаем безымянный пальчик)*

Капал дождик на зайчонка, *(разминаем средний пальчик)*

Капал дождик на волчонка. *(разминаем указательный пальчик)*

А на мишку не попал, *(разминаем большой пальчик)*

Он в своей берлоге спал. *(пригибаем большой пальчик к ладошке, формируем кулачок)*

Игры, направленные на снятие эмоционального напряжения:

Игра «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 и разгладить. По песочку пробежится стадо лошадей, проскачут зайчики, протопают слоники, покапают дождик. Его согреют солнечные лучи, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в 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 деятельность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического мышления, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.

Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»

Цель: развитие тактильного восприятия.

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

Ход игры: Особой притягательной силой обладает вода. Теплая вода успокаивает и притягивает. Хорошо добавить в воду отвары трав (мелиссу, валериану). 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 нее познавательный компонент: сравнивать опускаемые в нее предметы по фактуре и по весу. Можно заполнить таз с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и поиграть с ними.

-взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать в другую;

-собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;

-приподнять как можно больше предметов на ладонях;

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет руки, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около 5 минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течении одной минуты.

Упражнение «Дышим животиком»

Цель: развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

Ход игры: упражнение выполняется лежа на спине:

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 ребенком и зрительно, и тактильно. Положим на живот игрушку и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Качаем рыбку на волне,

То вверх(*вдох*)

То вниз(*выдох*)

Плывет она по мне.

Брюшное дыхание противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течении дня.

Не пренебрегайте играми на развитие мелкой моторики: нанизывание бусинок, конструкторы, игры с водой. Монотонные движения успокаивают и снимают напряжение. Помните, что эмоциональная связь, ласковое слово, забота – это основа успешной адаптации. Играйте со своими детьми, дарите им любовь и внимание.

Список литературы:

1. Ветрова В. В. «Во что играть с ребенком до 3 лет» М., 2008
 2. Давыдова О. И., Майер А. А «Адаптационные группы в ДОУ Методическое пособие» М, 2005
 3. Под. ред. Т. Н. Дороновой, Т. И. Ерофеевой М. «Развитие детей раннего возраста в условиях вариативного дошкольного образования» /, 2010
- Лапина И.В. «Адаптация детей при поступлении в детский сад», Волгоград ,2013