[Консультация «Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду?»](http://www.maaam.ru/detskijsad/konsultacija-kak-pomoch-reb-nku-adaptirovatsja-v-detskom-sadu.html)

Неотъемлемой частью адаптационного периода для детей раннего возраста является прогулка.

На детской площадке есть много способов отвлечь ребенка. На прогулке дети учатся взаимодействовать друг с другом. А задачей воспитателя является помочь им установить дружелюбные отношения в коллективе. Всему этому способствуют подвижные игры на свежем воздухе и природные материалы, с которыми можно придумать много интересных развлечений. Игра имеет огромное значение в этот не легкий для ребенка период. Она является главным расслабляющим средством, что так необходимо во время адаптации. Основными задачами игры в этот период являются налаживание доверительных отношений с каждым ребенком и попытка вызвать у детей положительное отношение к детскому саду. Игра развивает искусство общения, помогает управлять своими чувствами, дает возможность пережить массу положительных эмоций. Наши малыши с большим удовольствием принимают участие в таких играх как

• Пузырь.

 Зайки в огороде.

• Иди ко мне.

 Таким образом правильно организованная прогулка помогает ребенку на много быстрее адаптироваться к смене обстановки и детскому саду.

Прогулка – одна из сложнейших видов деятельности воспитателя, важнейший режимный момент, требующий от педагога высокого профессионализма. В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развивается ловкость, быстрота, выносливость; формируется самостоятельность, активность, положительные отношения со сверстниками, развиваются познавательные интересы.

Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре. Однако в силу возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью. Грамотная организация прогулки малышей способствует их развитию, закаливанию детского организма, расширению кругозора о природе и ближайшем окружении.

 Задачи воспитателя:

– способствовать установлению добрых отношений между детьми;

– помогать воспитанникам лучше узнать друг друга;

– помогать налаживать контакты, основываясь на общем интересе к действиям с предпочитаемыми игрушками и материалами (например, с песком, водой, мячами, машинками, куклами), на возникающей общей симпатии.

Решению всех этих непростых задач во многом способствует прогулка. Прогулки дают возможность жить интересно, достаточно двигаться, закаляться во все времена года. Для выполнения задач, стоящих перед воспитателем, необходимо спланировать прогулку содержательно, тогда малыши активны, подвижны, веселы. На прогулке легче рассмотреть столкновения детских интересов, в которых каждый раз воспитатель обязан рассмотреть и поддержать позицию ребенка, сосредоточенного на своей деятельности. Ребенка, пытающегося разрушить чужое игровое пространство, следует либо отвлечь новой игрой, либо включить в совместную деятельность с воспитателем, либо подключить к игре, если другой ребенок согласен и это не нарушает его замыслов.

Прогулка дает педагогу возможность менять виды деятельности детей первых лет жизни, а также варьировать степень эмоциональной насыщенности с учетом особенностей нервной системы малышей и их индивидуальной двигательной активности. Воспитывая у детей уверенность и самостоятельность, педагог использует на прогулке поощрительную оценку: подбадривает, одобряет усилия ребенка, искренне восхищается проявлением доброжелательного отношения детей друг к другу.

 Главной фигурой и центром внимания для 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.

Хорошо помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.

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.

Пригласите ребенка помочь вам собрать разбросанные игрушки, в которые он играл. Сядьте рядом с малышом, дайте ему 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, например, песенку

Дети 2—3 лет 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 другого ребенка.

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

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 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.

Чтобы период привыкания к детскому сад у прошел быстрее и спокойнее, нами в комплексе используются различные адаптационные методики и приемы.

Прежде всего, необходимо создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует комфортно и защищено, проявляет творческую активность.

В связи с этим, применить в адаптационный период метод «песочной терапии»

Игры с песком — проявление естественной активности ребенка. Первые контакты детей друг с другом исходят в песочнице. Именно поэтому естественно использовать песочницу, проводя коррекционные развивающие обучающие игры- занятия. Песок является прекрасным психопрофилактическим средством. Песок имеет замечательное свойство «заземлять» негативную психическую энергию, стабилизировать эмоциональное состояние. Идея «терапии песком» была предложена швейцарским психологом и философом Карлом Густавом Юнгом, основателем аналитической терапии. Наблюдая за играми детей в песочнице, можно увидеть, как положительно влияет песок на их эмоциональное самочувствие, является прекрасным средством для развития самореализации ребенка. Прежде всего любой формы, но для коррекционных занятий предпочтение отдается квадратной или круглой: эта форма на подсознательном уровне улучшает процессы интеграции личности. Внутренняя поверхность должна быть окрашена в голубой или синий цвет - дно символизирует воду, а борта - небо. Широко использовать два ящика- для сухого и влажного песка. Песочница является привлекательной средой для осуществления сказкотерапевтического подхода. Поэтому набор мелких предметов (до 8 см): человеческие персонажи и сказочные герои, животные, растения, дома, машины, предметы домашнего обихода, геометрические фигуры - словом, все что встречается в окружающем мире. Эта коллекция постоянно пополняется.

Песочница - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если ребенок еще плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в играх с песком все становится возможным. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок освобождается от напряжения и беспокойства. Педагоги получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент. Через игры с песком легко решаются такие задачи, как развитие коммуникативных навыков, т.е. умения нормально общаться.

На этапе адаптации использую обучающие игры, направленные на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук. Эти несложные упражнения способствуют стабилизации эмоционального состояния, что в высшей степени важно в первые дни пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

***Рекомендуемые упражнения***

* Отпечатки наших рук. Поверхность песка ровная; песок влажный. Ребенок вместе с воспитателем по очереди делают отпечатки кистей рук — то внутренней, то внешней стороной. Необходимо слегка вдавить руку в песок, прислушаться к своим ощущениям. (Песок прохладный, теплый, сухой, мокрый; когда двигаем руками по песку, ощущаем маленькие песчинки...).
* Отпечатки кулачков, костяшек пальцев (найти сходство со знакомым предметом — цветок, солнышко, ежик).
* Скользить ладонями по поверхности песка (зигзагообразные и круговые движения — как машина едет, ползет змея, карусель); то же, поставив ладонь ребром).
* Пройтись поочередно каждым пальчиком правой и левой руки по поверхности песка (потом двумя руками одновременно).
* Поиграть пальцами по поверхности песка как на пианино (движения мягкие вверх- вниз - движется вся кисть).
* Оставлять следы одновременно двумя пальцами, пятью пальцами (вместе пофантазировать: чьи это следы?).

Ценность этих упражнений в том, что наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики ребенок говорит о своих ощущениях, развивает речь, произвольное внимание и память. Происходит формирование таких черт личности, как инициативность, самостоятельность, умение решать «проблемы» в игре.

**"Пузырь"**

Все детки и взрослые берутся за ручки и становятся близко друг к другу. И говорят слова

 — Надувайся наш пузырь, надувайсяНадувайся наш пузырь, надувайся,Да не лопни, смотри,
Да не лопни, смотриДа не лопни!.. Хлоп! Лопнул!

Взрослый говорит - Лопнул пузырь.
Все вместе говорят "Ш-ш-ш-ш" и сдувают пузырь (опять маленький круг)
игра повторяется.