**Семинар – практикум «Шаги навстречу»**

**Для воспитателей групп раннего возраста**

**Цели:** расширить и структурировать имеющиеся у педагогов знания о работе с детьми 2-3 лет в период адаптации.

**Материал:** теннисные мячики (по 5-6 штук для каждого участника), доска, маркеры или мел, кукла Петрушка, погремушки, плюшевые мишки, колокольчик, мяч, бумага, ручки, бейджи.

**Ведущий:** «Добрый день, дорогие коллеги! Я рада вас всех сегодня видеть. Надеюсь, что вы интересно и полезно проведете здесь время.

Посмотрите, какой сегодня день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу: как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы здоровы. Что мы пожелаем сегодня…(называются имена присутствующих, вспоминаются их заслуги). А, что вы хотите пожелать мне? (Участники отвечают). Вдохните глубоко и со вздохом забудьте обиды, злобу, беспокойство. «Выдохнитье» из себя свежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу.

Мы собрались сегодня с вами, чтобы поговорить о маленьких детях, которые только-только пришли к нам в садик. А чтобы лучше их понять, на нашей встрече мы с вами иногда будем становиться детьми. Придумайте себе такое имя, каким вы хотели бы называться сегодня. Представьте, пожалуйста, и запишите новое имя на бейдже. А я буду иногда играть роль воспитателя».

 **Упражнение «Погружение в детство»**

**Цели:** активизировать впечатления раннего детства, прочувствовать эмоциональное состояние ребенка в возрасте 2-3 лет.

**Ведущий:** «Сядьте удобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы хорошо чувствовалась опора, спиной обопритесь о спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное, почувствуйте тяжесть в руках, ногах. Представьте себя в детстве, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день. Воздух терпкий, пряный, пахнет смолянистыми тополиными почками. Деревья покрываются первыми листочками, и такие высокие, что кажется, своими верхушками достают до неба. Вам два или три года. Вы идете по улице. Как вы выглядите? Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую нежную руку. Получается у вас представить себя маленьким ребенком? Расскажите, что вы чувствуете? Давайте запишем ваши чувства в тетрадях или на доске».

**Упражнение «Я иду в детский сад»**

**Цель:** прочувствовать эмоциональное состояние ребенка, пришедшего первый раз в детский сад.

**Ведущий:** «Закройте глаза. Представьте, что мама ведет вас в первый раз в детский сад. Вы входите в ярко освещенную комнату, видите высокую тетю, незнакомых мальчиков и девочек. В комнате очень шумно. Рядом с тетей стоит девочка, плачет и зовет вас войти, вы оборачиваетесь, чтобы взять маму за руку…а мамы нет. Что вы почувствовали в этот момент? О чем подумали?»

**Упражнение «Теннисные мячики»**

**Цель:** прочувствовать тяжесть эмоционального переживания ребенком начала посещения детского сада.

**Ведущий:** «Посмотрите на шарики в моей корзине – это трудности, с которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад. Я раздам их вам (раздаются теннисные шарики по кругу). Я раздаю вам:

* ощущение одиночества от отсутствия близких людей в течение «бесконечного времени», и «неизвестно, заберут ли меня домой»;
* незнакомую обстановку;
* незнакомых взрослых, мальчиков и девочек;
* недостаточно развитые навыки самообслуживания (неумение кушать или неаккуратность во время этого процесса, неумение или стеснение попроситься на горшок, неумение одеваться т.д.);
* новый режим дня.

Удобно ли вам держать в руках столько шариков? Что вы чувствуете, если они падают? Что вам хочется сделать?

Давайте вместе назовем те изменения, которые происходят в поведении и настроении малыша, пока он не привыкнет к детскому саду.

* *Отрицательные эмоции.* Неизбежные спутники малыша при адаптации к детскому саду. Ребенок напоминает в это время пришельца: он, то сидит, как окаменелый, не отвечает на вопросы, не идет на контакт, то вдруг начинает бегать по группе, вырывается из рук воспитателей и нянь, постоянно подбегает к дверям, дожидаясь прихода родителей.
* *Слезы.* Малыш часто плачет – от временного хныканья до постоянного, почти непрекращающегося плача. А иногда даже плачет «за компанию» с другими детьми.
* *Страх.* Ребенок боится многого: незнакомой обстановки, новых людей – воспитателей, порой и сверстников, а больше всего – того, что мама не прийдет за ним и не заберет его обратно домой. И эти страхи служат источниками стресса, спусковыми механизмами стрессовых реакций.
* *Гнев, агрессия.* Это стрессовые реакции, выливающиеся во всевозможные конфликты и даже драки между новоиспеченными воспитанниками в детсадовской группе. Нужно понимать, что в это тяжелое для себя время ребенок очень раним, поэтому вспышки гнева порой проявляются «ничего», без поводов. Поэтому разумно их игнорировать, а разбирать проблемные ситуации в спокойные моменты.
* *«Развитие вспять».* Часто бывает, что малыш, прекрасно обученный всем социальным навыкам – самостоятельно есть, мыть руки, одеваться и справлять нужду в специально отведенное для этого место, совсем забывает о своих умениях. И кормят его теперь с ложечки, и штанишки сырые меняют.
* *Речевое развитие* не только тормозится, но и временно деградирует. Вдруг выясняется, что ребенок помнит только глаголы и междометия.
* *Познавательная активность и обучаемость затормаживаются.* Лишь ненадолго воспитатели могут завлечь малыша чем-то новым, но интерес быстро проходит.
* *Коммуникабельность.* Даже если ребенок ранее «сходился» со сверстниками – сейчас у него не хватает моральных сил весь день находиться в группе назойливых, невыносимых, вечно орущих и не умеющих себя вести детей. Только когда он привыкает к своему новому кругу общения – налаживает новые контакты, тогда адаптационный кризис пойдет на убыль.
* *Сон и аппетит.* Дневной сон, к которому малыш привык дома, в саду во время адаптации сбивчив, порой ребенок не ложится спать вообще. Аппетит тоже оставляет желать лучшего, если не отсутствует совсем.

Малыш, оказавшись в новой обстановке с незнакомыми детьми и взрослыми, испытывает волнение, тревогу, страх, гнев. Ребенок переживает: «Как я без мамы? Не бросили ли меня?». Детям кажется, что если мама ушла, то это навсегда, так как особенность детской психики в том, что дети живут текущим моментом. Привыкание к детскому саду – процесс непростой. Адаптивные возможности дошкольника ограниченны, и если привыкание протекает тяжело, малыш может заболеть. Чтобы снизить эмоциональное напряжение, необходимо переключить его внимание на деятельность, которая приносит ему удовольствие – на игру, а также создать условия для возникновения доверия между воспитателем и ребенком.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готово 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.

Лучше, если первые игры будут фронтальными, чтобы ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый.

Поделитесь, какие игры вы используете для создания теплой атмосферы в группе? (ответы участников). Давайте поиграем в эти игры».

**Игра «Иди ко мне»**

**Ведущий:** «Я воспитатель. Я встречаю малыша, который пришел в детский сад. Здравствуйте, Алиночка! (Ласково). Иди ко мне, моя хорошая! (Когда «ребенок» подходит, воспитатель его обнимает). Ах, какая ко мне хорошая Алина пришла! (Игра повторяется). Что вы почувствовали, когда воспитатель вас встретил?»

**Игра «Пришел Петрушка»**

**Материал:** кукла Петрушка, погремушки, плюшевые мишки.

**Ведущий:** «Ребята, к вам в гости пришли Петрушка и мишки. Поиграем с ними. Посмотрите, какой Петрушка веселый и смешной. На нем красная рубашечка и колпачок с колокольчиком. Петрушка принес с собой сундучок. А что там? Погремушка (гремит погремушкой). Ребята, у нашего Петрушки полный сундучок погремушек. Возьмите погремушки себе. Давайте послушаем, как они звучат – бренчат.

Мишка **–** мягкий и пушистый. Как же его хочется обнять. (Воспитатель берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружится с ним). Алиночка, тоже возьми себе мишку, и ты, Машенька, и ты, Кристиночка. Давайте обнимем мишек и покружимся с ними.

(Затем взрослый читает стишок и действует в соответствии с его содержанием. Участники вслед за ним выполняют те же движения).

Я кружусь, кружусь, кружусь,

А потом остановлюсь.

Быстро-быстро покружусь,

Тихо-тихо покружусь,

Я кружусь, кружусь, кружусь,

И на землю повалюсь!

**Игра «Хоровод»**

**Ведущий:** «А теперь, ребята, давайте возьмемся за ручки, поводим хоровод». Воспитатель берет за руки участников 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).

**Игра «Поезд»**

**Ведущий:** «Ребята, а вы знаете что такое «поезд»? Вы видели когда-нибудь поезд? Давайте поиграем: я буду паровозиком, а вы вагончиками. (Участники встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего). Поехали! Чу-чу-чу! (Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход). Остановка. Теперь паровозик снова поехал! Чу-чу-чу!

Устали? Понравилась вам игра? Как вы думаете, понравится она детям? Может, стоит что-нибудь поменять или добавить?» (Ответы участников).

**Комментарий ведущего:** «Дети двух - трехлетнего возраста еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись за руки, 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».

**Игра «Передай колокольчик»**

**Ведущий:** «Ребята, посмотрите, что это такое? Правильно, колокольчик! Послушайте, как он звенит. Динь-динь-динь! Тот, кого я позову, будет звенеть колокольчиком. Маша, позвени колокольчиком. А теперь позови другого мальчика или девочку. Позови по имени или покажи рукой».

**Игра «Позови»**

**Ведущий:** «Вот так мяч! Какой красивый, круглый, яркий! Алиночка, иди сюда, давай поиграем с мячиком – покатаем его. Ты – мне, а я – тебе. Я играла с Алиной. Алина, с кем ты хочешь играть? Позови». (Участник зовет: «Кристина, иди играть». После игры Алина садится на место, а Кристина зовет следующего участника).

**Комментарий ведущего:** «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».

**Игра «Кто в кулачке?»**

**Ведущий:** «Друзья мои, посмотрите на мои ручки! У меня есть пальчики. (Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами). Ну-ка, покажите свои ручки! А пальчики! Теперь я сожму плотно кулачки – так, чтобы большие пальцы оказались внутри. (Показывает участникам, как это делать). Сожмите кулачки!

Кто залез ко мне в кулачок? Сжать пальцы в кулак.

Это, может быть, сверчок?

Ну-ка, ну-ка, вылезай! Выставить вперед большой палец.

Это пальчик! Ай-ай-ай!

А какие вы знаете пальчиковые игры, которые нравятся детям? (Ответы участников). Чтобы ребенок почувствовал себя спокойнее, нужно направлять его внимание на телесные ощущения – потрогать, погладить. Включение телесных ощущений снижает тревогу ребенка и позволяет установить контакт. Сначала это контакт через совместно переживаемые телесные ощущения (я чувствую то же, что и ты), а затем и через непосредственные телесные прикосновения, когда мы касаемся ручки ребенка, а он касается нашей ладони. Если ребенок прикоснулся к взрослому, если нам удалось установить и удержать с ним зрительный контакт, можно считать, что первый этап установления отношений пройден. Если не удается самостоятельно установить отношения с ребенком, надо попытаться сделать это через родителей».

**Упражнение «Тополиный пух»**

**Цель:** снятие беспокойства, тревоги.

**Ведущий:** «Я предлагаю сейчас вам выбрать себе пару. Один из вас будет играть роль ребенка, другой – воспитателя. Пусть «ребенок» примет удобную для него позу. «Воспитатель» начнет с мягких, нежных, медленных прикосновений к телу. Пусть ваши прикосновения будут хаотичными. Прикоснитесь к головне, затем к пяточке. Пока одна ваша ладонь лежит на теле «ребенка», другая плавно переносится на новое место, например на локоток, а затем на животик.

А теперь поменяйтесь ролями.

Успешность и действенность этого упражнения зависит от соблюдения следующих принципов:

1. Не суетитесь. Любые прикосновения, любые взаимодействия с телом должны быть спокойными, вы должны быть внутренне умиротворенными.
2. Все прикосновения, движения, взаимодействия с телом должны быть минимальными по силе и амплитуде.
3. Очень важна внутренняя готовность к работе с телом. У вас должны быть не только нежные руки, но и спокойное, уравновешенное состояние. Вы – единое целое с «ребенком», который чутко реагирует на малейшие изменения вашего настроения. Лучше не делать того, к чему вы не готовы. Живите в том, что вы делаете. Лишь в этом случае упражнение будет максимально эффективным».

**Деролинг.** Воспитатели, исполняющие роль детей, приговаривают: «Я не ребенок – я …(имя собственное)».

**Вопросы для обсуждения:**

* Что вы почувствовали, когда были «ребенком» и «воспитателем»?
* Какая роль вам больше по душе?
* Что понравилось?

**Комментарий ведущего:** «Важны не только телесные поглаживания, но и душевные. Психологические поглаживания необходимы каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным».

**Игра «Солнышко»**

**Цель: «**психологические поглаживания» ребенка.

**Ведущий:** «Посмотрите, что-то наша Мария Алексеевна совсем замерзла. Давайте поиграем в игру «Солнышко» и согреем ее все вместе! Встанем в круг, а Мария Алексеевна – в центр. Я раздам вам по одному цветному карандашу – это лучик солнца. Подарим его Марии Алексеевне с добрыми словами, скажем о том, что нам нравится в ней. (Показать пример, сказав одно предложение – комплимент и отдав лучик). А вы, Мария Алексеевна, не забудьте сказать «спасибо». (Далее все участники по кругу говорят что-то хорошее и отдают свой карандаш).

**Примечание.** У присутствующих тоже может возникнуть желание побыть «отогреваемыми», оказаться в центре внимания. Можно предоставить им такую возможность, повторив игру.

**Ведущий:** «Дорогие, коллеги, подскажите, а как можно успокоить плачущего малыша? (Ответы участников). Очень интересные идеи. А еще нам могут помочь потешки и журилки. Например:

Го-ро-шин-ки,

Не-про-шен-ки,

Откуда вы взялись?

Трамваем или поездом

До Маши добрались?

Нет, портить настроение никто вас не просил!

А может, мы не плакали,

А дождик моросил?

А по речке Слез

Ходит па-ро-ход,

Вытирает нос,

Только нос – не тот:

Нос у нас был маленький,

Нос у нас был – пуговкой,

А теперь вот – аленький,

Да еще распух вот он!

Ну да это не беда,

Слезы высохнут – тогда

Будет снова нос как нос,

Просто нос не любит слез!

 (Н. Пикулева)

Дети верят в чудеса. Их мир тонок и открыт для сказок. В сказках ребенок находит отголоски своей собственной жизни, понимает, что он не одинок и, как главный герой, может справиться с любым своим страхом и проблемой.

Все люди умеют сочинять сказки, это часть человеческой природы. Возможно, ваша сказка согреет душу ребенка, заставит его улыбнуться и поверить, что у него все будет отлично. Давайте, сейчас вместе сочиним сказку для детей, впервые переступивших порог детского сада. Не забудьте, что в конце сюжета главного героя обязательно забирает домой мама – это закрепляет представления ребенка о том, что мама непременно придет за ним».

**Ведущий:** «Наша встреча подходит к концу. Мы узнали много нового о себе и детях, пришедших в детский сад. Как вы себя чувствуете? Расскажите, что было для вас особенно полезным?

Большое спасибо вам, дорогие коллеги! Спасибо, что вы пришли и поделились своим опытом воспитания. Надеюсь, что ваши поиски и успехи, напряженный душевный труд, который вы демонстрировали на занятиях, найдут отражение в понимании своих детей и себя.

Успехов Вам!»