

## Советы психолога: «Игры в период адаптации ребенка к детскому саду»

Уважаемые родители!

Поступление ребенка в детский сад – очень ответственный период в его жизни. Это новое для него место с незнакомыми взрослыми. Естественная реакция на новизну – это не только физический дискомфорт (напряжение мышц, учащение дыхания), когда ребенок исследует новое пространство, вынужден в нем ориентироваться, но и эмоциональное напряжение, когда преобладают эмоции тревоги, гнева. Ребенок переживает: «Как я без мамы? Не забудет ли она меня здесь?».

Привыкание дошкольника к детскому саду – процесс не простой, поскольку адаптивные возможности детского организма ограничены. Помочь ребенку в этот период должны близкие ему люди. Чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. В дошкольном возрасте – это, в первую очередь, игра. «Язык» игр понятен и доступен любому ребенку. Он получает возможность выражать свои эмоции, переживания, общаться со сверстниками, знакомиться с нормами и правилами жизни и т.д.

Сегодня у вас есть возможность познакомиться с некоторыми из них, а затем можно провести эти игры с ребенком.



### Игра «Колючий ежик»

**Цель:** развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности.

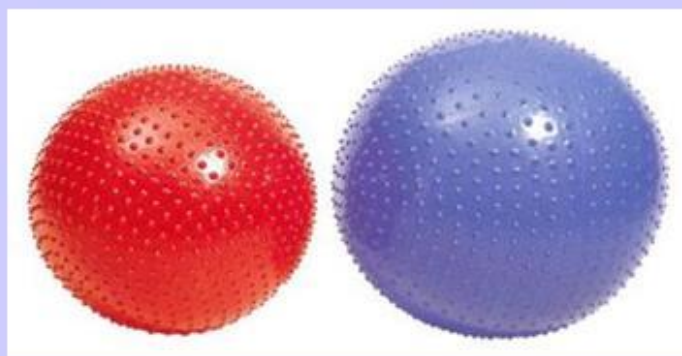
**Оборудование:** массажный мяч.

#### Ход игры:

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладите шарик на ладонь ребенка, прокатывайте «ежика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживайтесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождаются стихами:

Дай ладошечку, моя крошечка,  
Я поглажу тебя по ладошечке.  
Ходит-бродит вдоль дорожек  
Весь в колючках серый ежик,  
Ищет ягодки-грибочки  
Для сыночка и для дочки.

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект.





## Игра «Что нам подскажут пальчики»

**Цель:** развитие тактильного восприятия, наблюдательности, обогащение сенсорного опыта, стимуляция познавательной активности.

**Оборудование:** природные материалы различной фактуры: каштан, грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, гладкий камушек.

### Ход игры:

Ребенок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности через тактильное восприятие, чувствительность рук. Возьмите природные материалы шишку, каштан, камушек. Рассмотрите с ребенком, потрогайте и опишите их. Например, шишка – шершавая, камень – гладкий. Затем попросите ребенка закрыть глаза, положите ему в ладонь один из них и предложите отгадать, какой предмет лежит в ней.

Эта игра обогащает сенсорный опыт ребенка (то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), развивает чувствительность рук, активизирует внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи. Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большее количество пальцев, а сами движения проводить энергично. Благодаря этой игре ребенок будет с нетерпением ждать новых ощущений, впечатлений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.



## Игра «Легкое перышко»

**Цель:** развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

**Оборудование:** перышко, ленточка.

### Ход игры:

Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания.

Соедините два разноцветных пера нитью, повесьте ниточку с перьями на шнур, сделайте глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха и брюшного (диафрагмального) типа дыхания. Далее выполните это упражнение со своим ребенком.





### Игра «Бабочки на весеннем лугу»

**Цель:** регуляция процессов возбуждения и торможения, снижение уровня тревожности, развитие пластики движений.

**Оборудование:** цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

#### Ход игры:

А сейчас предлагаю игру в прятки, но не простые – а прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети. Ничто не может сравниться с радостью, испытываемой ребенком, когда он обнаруживает любимого родителя, вытянувшегося по струнке за занавеской или в платяном шкафу. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают справиться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества (его в какой-то момент испытывает каждый ребенок, а во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да еще в тайном, укромном месте). Итак, накинув прозрачный шарф на лицо, ребенок видит все вокруг, но при этом – он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек:

Мы – бабочки весенние, на листиках сидели (ребенок сидит на корточках).

Ветер дунул – полетели (стает, бегают по комнате, раскинув руки в стороны).

Мы летели и летели

И на землю тихо сели (садится на корточки, замирает).

Ветер снова набежал,

Высоко он нас поднял (встает, поднимает пуки вверх).

Он вертел нас и кружил

И на землю опустил (кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает).

Через некоторое время нужно попросить ребенка потянуться и почувствовать, как он «расправляет крылья» во время потягивания.



## Игра «Рисуем на песке»

**Цель:** развитие тактильной чувствительности, визуализация понятия «Я».

**Оборудование:** цветные пластиковые подносы, манная крупа.

### Ход игры:

Когда на улице становится тепло, детвора собирается в песочнице. Можно создать свою маленькую песочницу с белым «песком» (манной крупой). Можно насыпать ее горкой или разгладить. По песочку пробежали стадо лошадей, проскачут зайчики, потопают 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 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 активность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.





## Игра «Разговор с игрушкой»

**Цель:** обучение способу выражения своего эмоционального состояния, переживаний, развитие навыков речевого общения.

**Оборудование:** игрушки «бибабо», перчаточные игрушки.

### Ход игры

Для ребенка в период жизненных изменений важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно. Помочь ребенку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущениями комфорта и безопасности.

Попробуйте надеть себе на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашивайте, «почему мой... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки. Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации, в их организме вырабатывается меньше кортизола – гормона, негативно воздействующего на обмен веществ, иммунную систему, мозг. Родительское тепло и чуткость помогают малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и физический в том числе). Ведь общаясь с ребенком, мы как бы говорим ему: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».

Авторы статьи: Е.А. Каралашвили, Н.Е. Малахова.

