

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 271»

(МАДОУ «Детский сад № 271»)

Консультационный материал:

«Игры, способствующие адаптации детей к условиям ДОУ»

Подготовил:

Педагог-психолог

Клиновицкая О.В.

г. Барнаул, 2023 г.

Цель – познакомить родителей с играми, способствующими снятию психоэмоционального напряжения в период адаптации к условиям детского сада.

Адаптация – процесс приспособления организма к новым условиям жизни. Вы можете облегчить этот процесс, если дома будете использовать игры и приемы для снятия психоэмоционального напряжения после сада.

Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра. Как правило, это игры сенсорные, с водой, песком, пластилином, мелкими игрушками, крупой, бумагой.

Приведу несколько примером подобных игр.

Игра «Рисунки на песке».

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, покапает 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 «Рвакля»: приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять и топтать бумагу, в общем, делать с

ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Игра «Слон у папы на спине»: ребенок, лежа на животе, закрывает глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по его спинке, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудно, можно «пустить побегать» по его спинке разных животных, кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук можно ее воспроизвести.

Игра «Медвежата» : ребенок превратился в маленького медвежонка. Он лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замерз. Он сжался в маленький клубочек – греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал.

Игры в воде. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками, просто дать 2-3 баночки, — пусть малыш переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе на ребенка.

Игра «Колючий ёжик» : игры с колючими массажными мячиками или суджок мячиками.

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете его по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальца. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте 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 соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект.

Игра «Разговор с игрушкой»

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «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 скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

Уважаемые родители, находите время для совместных игр и занятий творчеством с ребенком и процесс адаптации будет протекать легче и быстрее! Желаю успехов и легкой адаптации к детскому саду!

Список литературы:

1. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста.
2. Давыдова О.И. Адаптационные игры в ДОУ.
3. Русаков А.С. Адаптация ребенка к детскому саду. Советы педагогам и родителям.