**«Формы и методы адаптации ребенка в детском саду»**

С поступлением ребенка в детский сад в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течении 10 часов, новые требования, постоянный контакт с детьми, новое помещение, таящее в себе много неизвестного.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким как капризы, страхи, отказ от еды.

Адаптационный период – серьезное испытание для малышей: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита.

Задача воспитателя - создать максимум условий для того, чтобы ребенок безболезненно прошел все этапы привыкания к условиям в дошкольной организации.

1. Формы и способы адаптации детей младшего возраста.

\* Элементы телесной терапии (обнять, погладить). В детском возрасте необходимо развивать координацию, гибкость и выносливость.

Комплекс специальных упражнений поможет ребенку выработать силу воли, увеличить чувствительность и узнать много нового о своем теле. Занятия укрепят и сделают более эластичными мышцы, разработают суставы, а движения станут более красивыми и пластичными. Кроме этого, с помощью телесно-ориентированной терапии оздоравливаются внутренние органы и улучшается самочувствие.

Комплекс заканчивается упражнениями на релаксацию, потому что расслабление в такой же степени необходимо для развития мышц, как и тренировка. Нервная система получает полноценный отдых, кровообращение приходит в абсолютное равновесие.

\* Исполнение колыбельных песен перед сном - колыбельные - первые уроки родного языка для ребенка. Песни помогают малышу запоминать слова, их значения, порядок слов в предложении. Чтение ребенку поэзии оказывает такой же эффект. В отличие от обычной речи, стихи обладают ритмом, о благотворном влиянии которого на растущий организм уже говорилось. Сопровождайте чтение стихов ритмическим похлопыванием животика, и, если стихи понравятся малышу, вы заметите ответное ритмичное постукивание вашего разумного крохи.

Колыбельные песни снимают тревожность, возбуждение, действуют на ребенка успокаивающе.

Слушая колыбельные песни малыш защищает свою психику от стрессов и эмоциональной неустойчивости.

\* Релаксационные игры (песок, вода) - релаксация - это снятие напряжения, расслабление, отдых.

За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье.

Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах. Упражнения должны быть в доступной игровой форме. Снять напряжение в адаптационный период помогают такие игры: «Ловись, рыбка!». «Путешествие кораблика», «Плавание уточки», «Построй башню», «Повтори за мной». Сколько радости они доставляют детям!

\* Сказкотерапия - это процесс развития души, повышение уровня осознанности событий, приобретения знаний о законах жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы.

Метод сказкотерапии направлен на развитие восприятия,телесных ощущений, двигательной координации детей, умения осознавать и контролировать свои переживания, понимать собственное эмоциональное состояние. Так же использую элементы театрализованной деятельности, показ настольного театра «Колобок», «Теремок», «Репка», «Курочка Ряба». Дети с большим удовольствием слушали, сопереживали героям, радовались за них.

\* Музыкальные занятия и развитие движений - музыка рано начинает привлекать внимание детей и вызывает у большинства из них постоянный интерес. Они ищут источник звучания, ждут звуки музыки при виде металлофона или других музыкальных инструментов. Песни разного характера вызывают у детей различный эмоциональный отклик. У некоторых это эмоциональное состояние связи с музыкой проявляется ярко особенно в совместных играх: «Хоровод», «Прыгай веселей», «Самолеты», «Каравай», «Зайка серенький сидит».

Важно, чтобы дети не только знакомились с бодрыми, веселыми и ласковыми, спокойными песнями и пьесами, но и приучались более точно воспринимать особенности музыкального звучания, а именно высоту, тембр, силу, длительность. Восприятие этих свойств музыкального звука связано с развитием у детей музыкально-сенсорных способностей.

Выполняя несложные задания в процессе игр со звучащими игрушками, детскими музыкальными инструментами, дети различают звуки по высоте: угадывают, кто кричит - корова или котенок, курочка зовет цыплят или они ей отвечают. Повторяя под музыку постукивания по бубну, осваивают ритм. Слушают звучание разных по тембру детских музыкальных инструментов, сами хлопают соответственно музыке тихо и громко.

\* Игровые методы взаимодействия с ребенком. Предметная деятельность является ведущей потому, что она обеспечивает развитие всех остальных сторон жизни ребёнка: внимания, памяти речи, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления.

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.

Требования к играм, проводимым в адаптационный период:

• игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;

• не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по нескольку раз в день, но понемногу);

• должны использоваться копии реальных предметов, а не их заместители;

• всем детям предлагаются одинаковые предметы;

• инициатором игры выступает взрослый.

Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. В адаптационный период отдаю предпочтение играм, направленным на неожиданный эффект: «Выдувание мыльных пузырей», игры с воздушными шарами, «Поймай солнечного зайчика», «Шли, шли, что-то нашли», «Кто в кулачке?», «Что в мешочке?»

Особое предпочтение маленькие дети отдают сенсорным играм и упражнениям, где в непринужденной форме выполняют различные игровые действия и получают удовольствие, от достигнутого результата. Дети подолгу, увлеченно играют с ними, накапливая сенсорный опыт, развивая внимание, память. Благодаря действиям с элементами липучек, молний, пуговиц, кнопок развиваются навыки самостоятельности. Им очень нравятся игрушки, изготовленные своими руками: дидактическая подушка «Черепашка», «Бизиборд», они привлекают детей своей новизной, яркостью.