|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 53 «Тополек»Асбестовского городского округаСвердловской области**Проект****педагогической деятельности по адаптации детей раннего возраста  к  условиям дошкольного  учреждения.****«Адаптация без слез».**Проект предназначен для работы с детьми в группе № 3(ранний дошкольный возраст с 1года до 3 лет). **Авторы проекта:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Воспитатели:** | Татьяна Александровна Гибадулина, ВККИрина Александровна Шерстобитова, ВКК |

2021 год |

**Введение. Актуальность проекта.**

Поступление ребенка в ясли вызывает, как правило, серьезную тревогу увзрослых. И она не напрасна. Известно, что изменение социальной средысказывается на психическом и на физическом здоровье детей.

Особенноуязвимым для адаптации является ранний возраст, поскольку именно в этотпериод детства ребенок менее всего приспособлен к отрыву от родных, болееслаб и раним. В этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходитдольше и труднее, чаще сопровождается болезнями.

Изменение условий жизнии необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка и отвзрослых больших усилий. От того, насколько ребенок подготовлен в семье кпереходу в детское учреждение и от того, как организуют период его адаптациивоспитатели и родители зависят течение адаптационного периода идальнейшее развитие малыша.Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушениюэмоционального состояния ребенка.

Для адаптационного периода характерныэмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенокмного плачет, стремится к физическому контакту со взрослыми или, наоборот,раздраженно отказывается от них, сторонится сверстников. Особенностиповедения детей в этот период во многом связаны с особенностями ихтемперамента. Дети с флегматическим темпераментом будут вести себя скореезаторможено, а дети с холерическим темпераментом, наоборот, будут излишневозбуждаться. В любом случае социальные связи ребенка могут оказаться оченьнапряженными, а иногда и полностью нарушенными.

Эмоциональноенеблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с роднымипротекают очень бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себяродителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами.Меняется и активность ребенка по отношению к предметному миру.Игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается.Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые словаусваиваются с трудом.

Данной проблемой занимались такие ученые как: Н.М. Аксарина, К.Ю. Белая, К.Л. Печора, так же исследователи Н.Д. Ватутина, А.И. Захарова, Е.О. Севостьянова, Р.В. Тонкова-Ямпольская и другие.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать как в растительном, так и в животном мире. Адаптация является активным процессом, приводящим к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатом, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования). С приходом в ясли у ребёнка начинается новый этап в его жизни.

**Проблема.**

Педагоги и родители должны помнить, что упущенное в воспитании малыша ничем потом не восполнишь*. «Ранний детский возраст является одним из ключевых в жизни ребенка и во многом определяет его будущее психологическое развитие»*, отмечает В.С. Мухина.

Адаптационный проект «Адаптация без слез» для детей раннего возраста с 1-3 лет, учитывающий психологические, физиологические и социальные особенности детей этого возраста. В результате осуществления проекта задействованы воспитатели группы, медицинская сестра, родители, что будет способствовать их сплочению. И одно из главных направлений проекта, помощь детям в прохождении довольно сложного периода жизни по приспособлению к новым условиям жизнедеятельности. Мы хотим, чтобы ребенок чувствовал себя в этот период комфортно и ходил в детский сад с удовольствием. Ведущая деятельность в раннем дошкольном возрасте является игра, в основе проекта лежат игровые упражнения.

**Цель:**

создание благоприятных условий социальной адаптации ребенка и их родителей в условиях детского сада.

**Предмет проекта:**

Познавательная инециотива детей.

**Гипотеза:**

**Тип проекта*:***социальный.

**Срок реализации проекта:**

13 сентября – 1 октября 2021 года.

**Задачи:**

• преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду;

• развитие навыков взаимодействия детей друг с другом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка;

• развитие игровых навыков, произвольного поведения;

• работа с родителями направленная на качественные изменения в привычном жизненном укладе семьи, на новые уровни взаимодействия и сотрудничество с сотрудниками детского сада; формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей; повышение коммуникабельности между родителями.

**Виды детской деятельности:**

- Художественно-эстетическое развитие

- Речевое развитие

- Познавательное развитие

- Социально-коммуникативное развитие

- Физическое  развитие

**Планируемый результат проекта:**

* Снижение заболеваемости у детей в период адаптации к детскому саду.
* Привлечение родителей детей раннего дошкольного возраста к осознанному воспитанию своих детей, совместно с медико-психолого-педагогической службой ДОУ.
* Повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания, обучения и развития детей раннего возраста в период адаптации.
* Становление партнёрских, доверительных отношений между ДОУ и семьями воспитанников.
* Создание открытой системы взаимодействия участников образовательного процесса в ДОУ.

 **Участники проекта:** дети, воспитатели, родители.

 **Условия проведения:** Групповое помещение.

**Форма работы с детьми:**

Организованная деятельность детей.

Дидактические игры.

Чтение художественной литературы.

Продуктивная деятельность.

Развлечения.

 **Формы работы с родителями:**

1. Консультирование - повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания, обучения и развития детей раннего возраста в период адаптации.

2. Семинары-практикумы – способствовать овладению родителями конструктивными способами взаимодействия с детьми, осознанию возможных проблем в системе родители-дети.

3. Подбор специальной психолого-педагогической литературы по вопросу адаптации детей к детскому саду;

4. «Портфолио дошкольника» - интерактивное средство работы с родителями;

5. Выпуск памяток, информационных листов об особенностях данного возраста, рекомендуемых развивающих игр.

**Ресурсы:**

      1.Информационные:

          - наглядные материалы для детей и родителей;

          - художественная литература.

      2. Научно-методические:

           - методическая литература для педагогов родителей;

           - консультативная работа с родителями;

           - информация сети интернет.

      3. Дидактическое обеспечение:

          - подбор игр, упражнений, текстов;

          - подбор фотографий, иллюстраций.

      4. Кадровые:

          - воспитатель;

          - музыкальный руководитель.

      5. ТСО:

          - ноутбук;

          - фотоаппарат;

  - телевизор;

Разработка плана мероприятий;

Решение поставленных задач с детьми.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы | Деятельность |
| **Организационный** | 1. Подбор методической, художественной литературы, иллюстрационных материалов, дидактических игр;2. Разработка конспектов адаптационных занятий, совместных мероприятий с родителями и консультаций для родителей;3. Пополнение предметно-развивающей среды группы;4. Разработка информационного материала для родительского уголка 5. Разработка анкет для родителей;6. Составление плана работы с детьми и родителями.7. Проведение информационно-просветительской работы среди родителей. |
| **Планирование деятельности****(основной этап)** | 1. Заполнение адаптационных листов.2. Знакомство детей с детским садом, друг с другом. Ежедневно, последовательно вводить правила поведения в группе и приучения к режиму дня. Систематично проводить адаптационные игры и мероприятия с детьми.3. Проведение родительских собраний, консультаций, анкетирование. Организация родительских встреч по типу круглого стола, родительских конференций. |
| **Заключительный** | 1. Фотогалерея2. Анализ адаптационных карт, определение уровня адаптации детей.3. Подведение итогов адаптации на родительском собрании и педсовете в виде презентации и отчета. |

**ПЛАН ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОЕКТА (ОСНОВНОЙ ЭТАП)**

|  |
| --- |
| ***1-2 недели*** ***«Здравствуй, малыш! Я хочу с тобой познакомиться!»*** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 13.09; 20.09** |
| **Игры (совместная деятельность воспитателя с детьми)** | **Прогулка с родителями**  |
| 1. «Зайка хочет с тобой познакомиться»
2. «Зайка, зайка, попляши, у зайки ножки хороши»
3. «На мяч» (дети подходят к воспитателю и берут мяч и бросают его)
4. Игра с пальчиками «Где же, где же наши ручки»
5. «Посмотри, как летит воздушный шарик»
6. «Качели» - покачать тревожного малыша на качелях
7. Музыкальная игра «Колыбельная зайчонка»
8. Игры с образными мягкими игрушками (свободная деятельность детей)
 |  1.Знакомство с участком |
| **ВТОРНИК 14.09; 21.09** |
| **Игры (совместная деятельность воспитателя с детьми)** | **Прогулка с родителями** |
| 1. «Кто у нас красивый?»
2. «В нашей группе много маленьких ребят»
3. «Поиграем с мячом» (дети берут из корзины мячи и бросают их вперед)
4. «Научим зайчика умываться» (потешка «Водичка, водичка»)
5. Игра с пальчиками «Кулачки», «Вышли пальчики гулять»
6. Катание машинок за веревочку
7. «Качели» - покачать тревожного ребенка
8. Музыкальная игра «Веселая дудочка»
9. Игры с заводной игрушкой
 | 1. Рассматривание цветов на участке
2. Игра с мячом «Принеси мне мяч» (поручение)
 |
| **СРЕДА 15.09; 22.09** |
| **Игры (совместная деятельность воспитателя с детьми)** | **Прогулка с родителями**  |
| 1. Игра – потешка «Идёт коза рогатая»
2. «Маленькие ножки, шагают по дорожке»
3. Игра «Доброе утро»
4. «Поймай солнечного зайчика»
5. «Полетел мяч далеко, далеко»
6. Пальчиковая игра «Дождик, дождик», «Сорока»
7. Катание машинок за веревочку
8. «Качели» - покачать тревожного ребенка
9. Музыкальная игра «Озорная погремушка»
10. Игры с заводной игрушкой
 | 1. Рассматривание листочков на участке «Посмотри, как листочек летит»
2. Игра «Догони зайчика»
 |
| **ЧЕТВЕРГ 16.09; 23.09** |
| **Игры (совместная деятельность воспитателя с детьми)** | **Прогулка с родителями** |
| 1. Игра «Перышки» - посмотри, как перышко летит
2. Игра с пальчиками «Вышли пальчики гулять», «Пальчик – мальчик»
3. Игра «Задень воздушный шарик» - шарики подвешены на высоту вытянутой руки ребенка
4. «Собери мячи в корзинку»
5. «Пойдем в гости к зайчику» - шагают наши ножки
6. Катание машинок за веревочку
7. Музыкальная игра «Колокольчик»
8. «Горка» - катание малышей с горки
 | 1. Рассматривание разноцветных листочков, игра «Принеси листок»
2. Игра «Догони мячик и принеси его»
 |
| **ПЯТНИЦА 17.09; 24.09** |
| **Игры (совместная деятельность воспитателя с детьми)** | **Прогулка с родителями** |
| 1. Игра «Погремушка»
2. Игра «Мыльные пузыри»
3. Игра «Ладушки – хлопушки»
4. Игра с пальчиками «Лошадки», «Дружат наши дети»
5. «Перешагни через палочку, подойди к зайчику и погладь его»
6. «Горка» - катание малышей с горки
7. Музыкальная игра «Барабан»
8. «Прокатим зайчика (взять любую образную игрушку) в машине»
 | * 1. Наблюдение за солнышком
	2. Рассматривание разноцветных листочков, игра «Принеси листок»
 |
| ***3 неделя*** ***«Здравствуй, малыш! Я хочу с тобой дружить!»*** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 27.09** |
| **Игры (совместная деятельность воспитателя с детьми)** | **Прогулка с родителями**  |
| 1. «Мишка хочет с тобой познакомиться»
2. «В гости к Мишке» - ножками затопали топ-топ, зашагали по полу топ-топ, дети ходят ножками топ-топ, шли-шли и к Мишке пришли (в разных направлениях)
3. «Поиграем с мячом» (по просьбе взрослого дети приносят мяч)
4. Игра «Мишка косолапый» (речевая игра)
5. «Воздушные шарики» (взрослый бросает воздушный шар, дети его ловят)
6. Игра с пальчиками «Кулачки», «Моя семья»
7. «Качели» - покачать тревожного малыша
8. Музыкальная игра « Мячик»
9. «Катание с горки»
 | 1. Наблюдение за солнышком
2. Игра с ручками «Где же, где же наши ручки»
 |
| **ВТОРНИК 28.09** |
| **Игры (совместная деятельность воспитателя с детьми)** | **Прогулка с родителями**  |
| 1. Игра «Кто у нас хороший, кто у нас пригожий»
2. Игра «Мишка, мишка попляши (аналогичная игра «Зайка, зайка, попляши!», вместо зайки – мишка)
3. «Веселый паровозик» (речевая игра)
4. Игра с сухим песком (крупой) «Найди игрушку» (дети под крупой или сухим песком находят мелкие игрушки: шарики, кубики или образные игрушки «киндера-сюрприза»)
5. Игра с мишкой «Собери шишки (шарики)»
6. Игра «Скати мяч с горки»
7. Игра с пальчиками «Дождик, дождик», «В детский сад идти пора»
8. Катание с горки
9. Музыкальная игра «Юркая юла»
 | 1. Рассматривание листьев, погладить их, подуть на них
2. Игра «Собери листочки»
3. Подвижная игра «Полетел мяч далеко-далеко»
 |
| **СРЕДА 29.09** |
| **Игры (совместная деятельность воспитателя с детьми)** | **Прогулка с родителями** |
| 1. Игра «Дети хлопать все умеют»
2. Игра «Мыльные пузыри»
3. «Собери мячи в корзину»
4. Игра «Кукла Катя» (речевая игра)
5. Игра с пальчиками «Ладушки, ладушки», «Из-за леса, из-за гор»
6. Игра «Маленькие ножки» (включить веселую музыку)
7. «Погуляем по дорожкам» (с мишкой)
8. Музыкальная игра «Музыкальные ложки»
9. «Качели» или «Катание детей с горки»
 | 1. Наблюдение за деревьями (ветер дует, веточки на деревьях качаются)
2. Игра «Собери листочки» (сделать букет из листьев и отнести его в группу)
 |
| **ЧЕТВЕРГ 30.09** |
| **Игры (совместная деятельность воспитателя с детьми)** | **Прогулка с родителями**  |
| 1. Игра «Доброе утро»
2. Музыкальная игра «Заинька, поскачи»
3. Игра с водой «Вылови игрушки»
4. Игра «Веселый колокольчик» (речевая игра)
5. Игра с пальчиками «Пароход», «Оладушки»
6. Игра «Ты, колечко, покружись»
7. «Гуляем по дорожкам» (вместе с зайкой и мишкой – с мягкими игрушками)
8. Игра «Прятки - найди мишку»
9. Музыкальная игра «Наша песенка простая»
10. «Катание детей с горки»
 | 1. Наблюдение за листопадом
2. Игра «Догони меня» (дети догоняют маму, мама догоняет малышей)
 |
| **ПЯТНИЦА 1.10** |
| **Игры (совместная деятельность воспитателя с детьми)** | **Прогулка с родителями** |
| 1. Игра «В нашей группе, в нашей группе, много маленьких ребят»
2. Игра «Летят листочки» (дети под спокойную музыку гуляют по группе, по сигналу воспитателя останавливаются и приседают)
3. Игра «Перышко» (перышки подвешены на нитке и расположены горизонтально на уровне глаз детей; дети дуют на перышки)
4. Игра «Похлопаем! Потопаем!» (речевая игра)
5. Игра «Погремушечка»
6. Игра с пальчиками «Рыбки», «Этот пальчик в лес пошел»
7. «Перешагиваем палочки, лежащие на полу»
8. Катание детей с горки, «Качели»
9. Музыкальная игра «Самолет»
 | 1. Наблюдение за птицами
2. Игра «Собираем листочки»
 |

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Презентация проекта:**

Фотогалерея для родителей.

**Используемая литература.**

* Пособие 1. - О. П. Власенко… «Комплексные занятия по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Первая младшая группа». – Волгоград: Учитель, 2011.
* Пособие 5. - М. Г. Борисенко, Лукина Н. А. Наши пальчики играют (Развитие мелкой моторики) – СПб.: «Паритет», серия «Рождаюсь. Расту, Развиваюсь»., 2002.
* Пособие 6. – Маханева М. Д., Рещикова С. В. Игровые занятия с детьми от 1 года до 3 лет: Методическое пособие для педагогов и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
* Пособие 8. – Колдина Д. Н. Игровые занятия с детьми 2-3 лет. Методическое пособие. – М.; ТЦ Сфера, 2012.
* Пособие 9. – Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: «ТЦ Сфера». 2006.
* Пособие 10. - Т. С. Комарова. Изобразительная деятельность в детском саду. Младшая группа. – М.; Мозаика – СИНТЕЗ. 2015.
* Пособие 11. – Янушко Е. А. Лепка с детьми раннего возраста (1-3 года). Методическое пособие для воспитателей и родителей, - М.: Мозаика – Синтез, 2006.
* Пособие 14. – Савельева Е. А. Веселые лошадки. Стихотворные игры для детей 2-3 лет: Учебно-методическое пособие. – М., ТЦ Сфера, 2012.
* Пособие 15. – Шишкина В. А. Движение-движение. Кн. Для воспитателей детского сада, - М.: Просвещение, 1992.
* Пособие 16. – Давыдова Г. Н. Пластилинография для малышей. – М.: Издательство «Скрипторий». 2003.
* Пособие 19. – Тимофеева Л. Л., Корнеичева Е. Е., Грачева Н. И. Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа. Методическое пособие. – М.; Центр педагогического образования, 2012.
* Пособие 21. - Т. М. Бондаренко Комплексные занятия в первой младшей группе детского сада. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: Издательство «Учитель», 2013.
* Пособие 22. – Эмоциональное развитие детей: Занятия в первой младшей группе, дидактические игры, работа с семьей/ авт.-сост. О. А. Айрих. – Волгоград: Учитель, 2011.
* Пособие 23. – Ребенок познает мир (Игровые занятия по формированию представлений о себе для младших дошкольников)/авт.-сост. Т. В. Смирнова. – Волгоград: Учитель, 2008..
* Пособие 25. - И. А. Лыкова. Изобразительная деятельность в детском саду (ранний возраст). (Образовательная деятельность «Художественное творчество»). Учебно–методическое пособие. М.; Изд. «Цветной мир», 2012.
* Пособие 26.- Н. Ф. Губанова. Развитие игровой деятельности. Система работы в первой младшей группе. Система работы в первой младшей группе детского сада. – М.; Мозаика-Синтез, 2008.
* Пособие 28. – Картушина М. Ю. Забавы для малышей: Театрализованные развлечения для детей 2-3 лет. – 2-е изд. – М.; ТЦ Сфера, 2008.
* Пособие 33. – Первые шаги в мир. Игровые сеансы для детей 2-3 лет. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2014.

**Анкета для родителей «Готов ли Ваш ребенок к поступлению в детский сад?»**

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Какое настроение преобладает у ребенка? а) бодрое, уравновешенное б) раздражительное, неустойчивое в) подавленное | 9. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых? а) да б) нет в) иногда |
| 2. Как ребенок засыпает? а) быстро (до 10 мин.) б) медленно в) спокойно г) не спокойно | 10. Как играет Ваш ребенок? а) умеет играть самостоятельно б) не всегда в) не играет сам |
| 3. Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул? а) дополнительные воздействия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (какие?) б) без дополнительных воздействий | 11. Взаимоотношения со взрослыми: а) легко идет на контакт б) избирательно в) трудно |
| 4. Какова продолжительность сна ребенка? а) 2 часа б) менее часа | 12. Взаимоотношения с детьми: а) легко идет на контакт б) избирательно в) трудно |
| 5. Какой аппетит у Вашего ребенка? а) хороший б) избирательный в) неустойчивый г) плохой | 13. Отношение к занятиям (внимателен, усидчив, активен)? а) да б) нет в) не всегда |
| 6. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок? а) положительно б) отрицательно в) не просится, но бывает сухой г) не просится и ходит мокрый | 14. Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими?  а) да б) нет в) перенес разлуку легко г) тяжело |
| 7. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки? а) сосет пустышку, сосет палец, раскачивается, другие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (указать) б) нет отрицательных привычек | 15. Есть ли аффективная привязанность к кому-либо из взрослых? а) да(к кому?) б) нет  |
| 8. Интересуется ли Ваш ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке? а) да б) нет в) иногда |  |

**Спасибо!**

**ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Выделяют следующие степени адаптации:

**Легкая степень:** к 20-му дню пребывания в ДОУ нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

**Средняя степень:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

**Тяжелая степень:** Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-ех раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

**Чтобы адаптация прошла наименее болезненно, родителям необходимо выполнять следующие рекомендации.**

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить «радостную коробку», выучить имена воспитателей и выучить правила детского сада».

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть коробочки, с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношение с другим ребенком.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

**Игры на развитие эмоциональной сферы, снятие физического напряжения, тревожности, развитие коммуникации**

**1. «Назови себя ласково»**

Дети сидят в кругу. Психолог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать свое имя «ласково». Затем все дети проговаривают имя.

**2. «Солнышко»**

Каждый ребенок подходит к педагогу и кладет свою руку на ладонь педагога со словами: «Я люблю…», называя имя следующего по очереди ребенка.

Педагог сверху рук детей кладет свою вторую ладонь со словами: «Посмотрите, какое ласковое доброе солнышко у нас получилось и к каждому ребенку идет лучик доброты, ласки, любви».

**3. «Волшебные палочки»**

Педагог предлагает каждому ребенку высыпать счетные палочки из коробки. Спрашивает: «Сколько палочек у нас?»…«Правильно, много!» Давайте выложим из палочек елочку. Сколько елочек у Даши? Правильно одна. А у Марины? Тоже одна и т.д. А теперь солнышко (педагог раздает кружочки детям разного цвета, а дети из палочек выкладывают лучики. Посмотрите, а солнышко у всех разное. Какого цвета у Саши солнышко? А у Димы? Марины? Сколько у Марины солнышек? Одно. Ребята, люди придумали специальные значки, по которым можно узнать, сколько предметов. (раздает цифру 1 каждому ребенку). Это цифра 1, обозначает один предмет. Давайте пальчиком проедим по цифре 1. Давайте посмотрим, что у нас одно. Правильно, один стол, один мальчик, одна картина и т.д.

**4. «Мартышки» (Обыгрывание стихотворения)**

Мы веселые мартышки,

 Мы играем громко слишком,

 Все в ладоши хлопаем

 И ногами топаем.

 Надуваем щечки,

 Скачем на носочках

 И друг другу даже

 Языки покажем.

 Оттопырим ушки,

 Хвостик на макушке,

 Пальчик поднесем к виску

 И подпрыгнем к потолку.

 Шире рот откроем – «А»,

 Рожицы состроим.

 Как скажу я слово: «Три»,

 Все гримасою замри.

Педагог рассматривает «мартышек» и по имени называет детей, у которых получились смешные позы и мимика.

**5. «Солнышко и туча» (напряжение и расслабление мышц туловища)**

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе). Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?

 Психолог раздает детям листы бумаги, на которых изображен круг. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот.

**6. «Здравствуй, я котик»**

Психолог приносит большую игрушку котенка и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя по имени: «Здравствуй, я Саша».

**7. «Котик ласкает»**

Ведущий в роли котенка ласкает по очереди каждого ребенка (лапками гладит их по головке) со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька» и т.п.

**8. «Котенок веселый–грустный»**

Психолог просит всех детей превратиться в котяток, а затем показать веселых котяток, когда они играют, после этого – грустных котяток, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых котят, когда им купили новую игрушку.

**9. «Потерялся ребенок»**

Дети – в кругу, психолог делает объявление по радио: «Внимание, внимание, потерялась девочка…» и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает этого ребенка, нужно громко крикнуть: «Это я тебя нашла, в детский садик к вам пришла».

**10. «Солнечный зайчик» (Цель - снятие эмоционального напряжения)**

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

**11. «Спаси птенца» (Цель игры - ознакомить детей с методами саморегуляции)**

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями верх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

**12. «Сорока-ворона» (Цель - снятие эмоционального напряжения)**

Дети сидят в парах, проговаривают слова потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Потешка: Сорока-ворона кашу варила, Сорока-ворона деток кормила. Этому дала, и этому дала, И этому дала, и этому дала. А самому маленькому Из большой миски Да большой ложкой. Всех накормила!

**13. «Клубочек» (Цель - развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства)**

Воспитатель будет выполнять роль «катушки», а дети должны взяться за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. Получилась ниточка, закрепленная на катушке. Воспитатель возьмет за руку последнего и будет водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Дети должны почувствовать, какой получился крепкий, дружный клубок. Воспитатель: «Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться».

**14. «Доброе животное» (Цель - развитие чувства единства)**

Воспитатель: «Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д.

 **15. «Морщинки» (Цель - снятие напряжения)**

Воспитатель: «Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз - вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь - соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь, нахмурьте брови - рассердитесь, наморщите нос - вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!»

**16. «Паровозик с именем». (Цель - настроить детей на совместную работу)**

Воспитатель: «Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Света, Света...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя».

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

**17. «Земля, небо, огонь и вода» (Цель - развитие сенсомоторной координации, развитие воображения)**

Воспитатель: «Подумайте и с помощью движений покажите землю, небо, огонь и воду... У вас замечательно получилось. Сейчас я включу музыку, и тот, кто захочет, сможет выйти в круг и изобразить что-нибудь одно: землю, небо, огонь или воду, а все остальные попробуют угадать, что им показывают».

**18. Сказка «Курочка Ряба»**

Жили-были дед да баба. (Дети соединяют ладони рук над головой и показывают дом).

 И была у них курочка ряба. (Одной рукой щепоткой из большого и указательного пальца клюем зернышки из другой руки).

 Снесла курочка яичко: (Дети катают грецкий орех одной рукой по полу).

 яичко не простое, а золотое. (Перекатываем из одной руки в другую)

 Дед бил, бил – не разбил. (Дети держат орех в левой руке и стучат им об пол).

 Баба била, била – не разбила. (Дети держат орех в правой руке и стучат им об пол).

 Мышка бежала…ну-ка, мышка, отними яичко. (Дети прячут орех между ладонями).

 Мышка не нашла яичко и убежала в норку.

**19. «Звукоподражание»**

Воспитатель: Мы сейчас с вами отправимся в путешествие. Раздается гудок: «ду-ду-ду!» (гудят дети)

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу! Чу-чу-чу! Бежит паровоз,

Далеко, далеко ребят он повез.

Чу-чу-чу!

– На дорожке козлик стоит, копытцем стучит и громко кричит. (Показывает игрушку) Как он копытцем стучит?

– Цок-цок-цок-цок!

– Как он кричит?

– Ме-е-е, ме-е-е, ме-е-е!

Петушок по дорожке идет и громко песенку поет. Как он песенку поет?

– Ку-ка-ре-ку-у-у-у!

– Курочка зернышки нашла и цыпляток позвала. Как она их позвала?

– Ко-о-о! Ко-ко-ко-о!

– Ворона корочку хлеба нашла, своих деток позвала. Как она деток звала?

– Кар-кар-кар-кар!

– Гуси травку едят, нас увидали, тянут шеи и шипят. Как они шипят?

– Ш-ш-ш-ш!

– К нам корова пришла, молочка принесла и деток позвала. Как она позвала?

– Му-у-у! Му-у-у! Молока кому-у-у?

**20. «Найди свою маму»**

Педагог раскладывает на ковре картинки животных, а детям раздает картинки детенышей животных.

– Маша, у тебя какое животное?.. Где его мама? Правильно, его мама … корова. Это домашнее или дикое животное?

**21. «Кто чем питается»**

Педагог раскладывает картинки с пищей животных и предлагает накормить свое животное.

**22. «Катины подарки»**

Психолог помещает на наборное полотно большую картинку, на которой изображены Катя и ее игрушки: кукла, мартышка, попугай, трубочист, носорог. Предлагает детям рассмотреть, назвать игрушки. Далее психолог раскладывает маленькие картинки и дает объяснение, что Катя привезла от бабушки своим игрушкам подарки: кукле – сумку, мартышке – бант, попугаю колокольчик, трубочисту альбом, носорогу носок. Затем психолог убирает картинки и просит детей вспомнить и для каждой игрушки положить подарок.

**Подвижные оздоровительные игры**

Объяснение подвижной игры детям младшего дошкольного возраста часто совпадает по времени (идет почти параллельно) с началом и развертыванием самой игры. Например, воспитатель говорит, что сейчас все будут играть в игру **«Птички в гнездышках»,** и тут же предлагает детям занять гнездышки (заранее нарисованные кружки или поставленные скамеечки). Затем, продолжая объяснение, он говорит, что по сигналу "Солнышко!" все птички вылетят из гнездышек и будут летать, при этом он показывает, как они будут летать, и предлагает детям-птичкам полетать вместе с ним. Через некоторое время воспитатель объявляет: "Дождик пошел, все птички прячутся в гнездышки", - и поясняет, что все должны убежать и стать в свои кружки. В ходе игры воспитатель все время дает пояснения, уточняет движения, добивается большей точности выполнения движений и правил.

Руководя действиями детей в игровом упражнении **«С кочки на кочку»,** воспитатель говорит: «Теперь Коля будет переправляться через ручеек. Иди, Коля, не бойся, ручеек неглубокий». «Осторожно, Коля, не спеши, - предупреждает воспитатель, - не то попадешь в воду, промочишь ноги. Вот молодец! Сейчас ты хорошо идешь, прямо на кочки ступаешь. А теперь сделай шаг пошире, чтобы попасть на бережок». Попутно воспитатель разговаривает и с другими детьми, подготавливая их к выполнению задания, «Олечка, а ты хочешь перейти через ручеек?» - спрашивает он. Девочка смущенно улыбается и ничего не отвечает. Кто-то из ребят говорит, что она боится. Воспитатель ободряет ребенка: «Мы с Олей вместе пойдем через ручеек, возьмемся за руки, вот нам и не будет страшно. Да?»

**«Карусели»**

Игра напоминает малышам катание на карусели. Кружась одновременно в темпе, который задаётся текстом, дети все вместе создают образ карусели, движение которой то замедляется, то ускоряется, и вместе переживают радость от такого развлечения. Общее переживание вызывает подлинный всплеск веселья, которое, конечно же, сближает и детей, и взрослых. Важно, что эта игра не только забавляет ребят, но и учит их согласовывать свои движения друг с другом и с ритмом текста, что очень полезно для развития слухового внимания и управления своими движениями. Игра начинается с образования круга. «Давайте покатаемся на карусели! — говорит взрослый. — Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, все движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле

(Карусель медленно движется в правую сторону)

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

(Темп речи и движений

 постепенно ускоряется)

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали,

(На слова «побежали» карусель меняет направление движения)

Побежали, побежали!

Тише, тише, не спешите,

(Темп движения постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются друг другу)

Карусель ос-та-но-ви-те.

Раз-два, раз-два,

 Вот и кончена игра.

**«Раздувайся, пузырь!»**

Участники игры берутся за руки и образуют круг. Взрослый говорит: «Вот как нас много! Какой большой круг получился, как пузырь! А теперь давайте сделаем маленький кружок». Все становятся тесным кружком. Затем, не размыкая рук, начинают делать шаги назад со словами:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся!!!

Затем взрослый восклицает: «Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, произносят слово «Хлоп!» и собираются в кучку. Игра повторяется несколько раз. После того как пузырь «лопнул», можно покружиться, изображая маленькие пузырьки.

**«Ручки вверх и на бочок»**

Эта игра предполагает выполнение нескольких последовательных движений: руки вверх и на бочок; руки в стороны и на бочок; руки вниз и на бочок.

Взрослый приглашает ребенка поиграть и говорит: «А теперь ручки хотят поиграть в новую игру. Смотри на меня и старайся все делать так же, как я». Он поднимает руки вверх, а затем переносит их на бок, произнося: «Руки вверх и на бочок». Ребенок воспроизводит движения взрослого.

Таким же образом проигрываются и другие инструкции («ручки в стороны, вперед, назад»).

В процессе игры взрослый обращает внимание на соответствие движений ребенка речевой инструкции, например: «Сашенька, где у тебя ручки? Разве ты их поставила на бочок? Поставь ручки вот так», — и помогает малышу поставить ручки на бочок.

**Зарядка в стихах**

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,

А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.

Носок-пятка, носок-пятка,

а теперь пойдём в присядку.

Приседаем, приседаем

И как птички мы летаем.

На носочках потянулись.

За грибочками нагнулись.

А теперь скорей бежать,

Никому нас не догнать.

1. **«Козел»**

Шел козел по лесу, по лесу, по лесу (шагаем)

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу (руками загребаете к себе)

Давай, Коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгаете)

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем (трясете поочередно ногами)

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопаем в ладоши)

И ножками потопаем, потопаем, потопаем (топаем ногами)

1. **Подражание животным**

Птица крылья расправляет, просыпаясь на заре (машем руками, как птица)

Миша лапы разминает у берлоги на траве (ноги широко расставлены, переваливаемся с ноги на ногу)

1. **«Гномики»**

Утром гномы в лес пошли.

(шаг на месте)

По дороге гриб нашли.

(наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)

А за ним-то раз, два, три -

(наклоны туловища из стороны в сторону)

Показались ещё три!

(руки вперёд, затем в сторону)

И пока грибы срывали,

(наклоны вперёд, руки к полу)

Гномы в садик опоздали.

(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили (бег на месте)

И грибы все уронили! (присесть)

 **Полезные забавы для самых маленьких**

 **«Цап»**

Взрослый сажает ребенка рядом с собой, берет раскрытую ладошку малыша своей рукой, а другой водит по ней пальцем, приговаривая: «На горе стояли зайцы и кричали: “Прячьте пальцы! Цап!”». С последним словом он захлопывает ладошку малыша, захватывая ею свой палец. Как правило, дети радуются, поймав палец взрослого, побуждают его повторить игру. В эту игру можно играть с несколькими членами семьи, поочередно ловя пальчики друг друга. В этой игре хорошо развивается координация совместных действий.

**«Тушки-тутушки»**

Высоко поднимая ребенка на руках или на коленках, взрослый припевает:

Тушки — тутушки,

С творогом ватрушки.

Пшеничный пирожок

Гоп! Гоп! Гоп! Гоп!

Дружок!

**«Кулачки»**

Кулачками или суставами согнутых пальчиков ребенка взрослый выстукивает по крышке стола в такт стишков:

Ай, туки, туки, туки,

Застучали молотки,

Застучали молотки,

Заиграли кулачки,

Тук-ток, тук-ток,

Нашей Леночке — годок!

**«Курочка кудахчет»**

Ребенок сидит на коленях взрослого. Пальчиком одной ручки ребенка взрослый легонько тычет в ладошку его другой руки и напевает:

Курочка кудахчет,

Дочку носом тычет:

Ай, куда, куда, куда,

Ай, подай ее сюда!

**«Прокачусь по льду»**

Малыш сидит на коленях у взрослого. Колени плотно прижаты друг к другу. Взрослый то поднимает свои ноги «на носки», то опускает «на пятки». Ребенок, таким образом, подпрыгивает. Взрослый напевает:

Прокачусь-ка я по льду,

Ни за что не упаду!

Затем немного раздвигает колени, поддерживая ребенка, и добавляет:

Хлоп! — на лед!

Ах, не везет!

**Еще один вариант этой игры — «Рыжая лисица»:**

Я рыжая лисица,

Я бегать мастерица.

Я по лесу бежала,

Я зайку догоняла, и в ямку бух!