**Адаптация**– это сложный процесс приспособления организма к новой обстановке т. е. детский сад.



Закономерности **адаптации**:

-до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребенок не может быстро **адаптироваться к яслям**, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный;

-дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи — одна из причин затрудненной **адаптации ребенка к яслям**. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма. Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить **адаптация**. К сожалению, проблемы **адаптации** могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

-если **адаптация** к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок **адаптации в норме составляет**: в яслях — 7-10 дней, в детском саду в 3 года — 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте — 1 месяц. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

-режим в детском саду. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Узнайте режим вашего садика и начинайте постепенно вводить его дома, **адаптировать к нему ребенка**. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Также ребенок хорошо должен высыпаться ночью. Недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми.

**Адаптационный** период считается законченным,если:

• Ребенок ест с аппетитом;

• Быстро засыпает, вовремя просыпается;

• Эмоционально общается с окружающими.

• Играет.

Сгладить **адаптационный период помогут игры**, направленные на эмоциональное взаимодействие ребенка со взрослым.

Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Цель игр– наладить доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду.

Для проведения игры воспитатель готовит корзиночку с *«оладушками»* это могут быть кольца от пирамидки, по два на каждого малыша.

Игра *«Нежно гладим мы зверят»* *(текст А. В. Головчак)*

Малыши сидят на ковре, в руках у каждого резиновая игрушка-пищалка.

Воспитатель произносит текст и выполняет движения:

- Нежно гладим мы зверят,

*(ладошкой гладит игрушку 8 раз)*

И зверята не пищат.

Попищим поскорей,

*(сжимает игрушку 8 раз)*

.

Игра *«Веселые платочки»*

*(текст И. Грантовский)*

Для игры потребуется яркая коробка с отверстиями. Поместите в коробку шелковые платочки, просунув их кончики в прорези-отверстия. Количество платочков должно соответствовать количеству детей.

Воспитатель обращает внимание на коробку и предлагает каждому ребенку потянуть за один из кончиков. Когда ребенок достанет платочек, похвалите его, порадуйтесь вместе с ним. Предложите поиграть с платочками.

Дети стоят *«стойкой»*, держа в руке по платочку. Воспитатель поет и выполняет движения. Дети наблюдают, по желанию повторяют.

- Вот платочки хороши!

*(стоят на месте и протянув вперед руки, размахивает платочком)*

Мы попляшем, малыши.

Ты, платочек аленький, покружись,

*(кружится, держа платочек в поднятой руке)*

Всем ребятам маленьким покажись.

Я платочком помашу

*(взмахивает платочком, стоя на месте)*

И с платочком попляшу.

Ты, платочек аленький, покружись,

*(кружится)*

Всем ребятам маленьким покажись.

Нет платочков, ай-ай-ай.

*(прячет платочек за спину, поворачивая голову вправо-влево)*

Где платочки, угадай?

Ты, платочек аленький, покружись,

*(кружится)*

Всем ребятам маленьким покажись.

Вот платочки хороши!

*(идет к коробке, в которую кладет платочек)*

Поплясали малыши.

И платочки сложим свои,

Все умеют милые малыши.

Игра *«Привет, даружок – пока, дружок»*

Дети сидят полукругом на стульях, воспитатель с бубном перед ними на расстоянии 3 метров. Воспитатель, подойдя к одному из детей, берет его за руки и выводит на *«лужок»*.

- Привет, привет, дружок.

Выходи-ка на лужок.

То прыжком, то бочком, } 2 раза

Топать, топать каблучком.

Воспитатель ударяет в бубен, малыш топает ножками.

- Пока, пока, дружок,

Приди снова на лужок.

Воспитатель машет рукой. Ребенок возвращается на свое место.

- То прыжком, то бочком,

Топать, топать каблучком.

Воспитатель ударяет в бубен. Дети, сидя на стульях, топают ножками и машут рукой. Игра повторяется с другим ребенком.

Мишка косолапый

Ход игры: Предложите детям игру в мишку.

– Давайте поиграем в косолапого мишку. Я буду читать стишок, а вы повторяйте за мной движения!

Мишка косолапый по лесу идет *(ходьба вперевалку)*

Шишки собирает, песенку поет *(делаем движения, словно подбираем с земли шишки)*

Вдруг упала шишка, прямо мишке в лоб! *(легонько ударяем ладошкой по лбу)*

Мишка рассердился и ногою – топ! *(делаем сердитое выражение лица и топаем ногой)*.

Заиньки

Ход игры: Предложите детям игру в зайчиков.

– Давайте поиграем в веселых зайчиков. Я буду читать стишок, а вы повторяйте за мной движения!

По лесной лужайке

Разбежались зайки. *(легкий бег)*

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки. (поднимаем ладошки к голове – показываем *«ушки»*)

Сели зайчики в кружок, *(присели)*

Роют лапкой корешок *(движение рукой)*

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки (поднимаем ладошки к голове – показываем *«ушки»*)

Румяные щечки

Ход игры: игра проводится индивидуально. Взрослый просит ребенка показать различные части тела или лица.

- Покажи, где у Маши щечки? Покажи, где у Маши носик?.

Далее можно усложнить задание, предлагая ребенку уже не названия, а назначение части лица и тела.

- Покажи, чем Маша кушает? Чем Маша ходит? Чем Маша смотрит? Чем Маша слушает?

Покажи картинку.

Оборудование: предметные картинки по разным темам по количеству детей.

Ход игры: игра проводится на ковре. Посадите детей в кружок на полу. Разложите перед ними предметные картинки изображением вверх. По очереди просите детей найти и показать нужную картинку.

- Смотрите, сколько у нас красивых картинок. Все они разные. Саша покажи кубик. Правильно. Лена, найди и покажи пирамидку. Молодец! Саша покажи куклу. И т. д.

В этой игре можно подбирать картинки из разных темам, а можно смешивать картинки из разных тем. Со временем можно увеличить количество используемых в игре картинок, предлагать детям за один раз найти и показать сразу несколько 2 – 3.

Игры в **адаптационный** период с детьми двух – трех лет.

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. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т. д.

Иди ко мне

Ход игры. Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе,ласково приговаривая: *«Иди ко мне, мой хороший!»* Когда ребенок подходит,воспитатель его обнимает: *«Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!»* Игра повторяется.

Пришел Петрушка

Материал. Петрушка, погремушки.

Ход игры. Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми.

Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

Выдувание мыльных пузырей

Ход игры. Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а не дуя в нее. Считает, сколько пузырей может удержаться на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребенка выдувать пузыри.

*(Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.)*

Хоровод

Ход игры. Воспитатель держит ребенка за руки 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.

Вариант игры:

Вокруг розовых кустов,

Среди травок и цветов,

Водим, водим хоровод.

Как заканчиваем круг,

Дружно прыгаем мы вдруг.

ГЕЙ!

Взрослый и ребенок вместе подпрыгивают.

Покружимся

Поезд

Ход игры. Воспитатель предлагает поиграть в *«поезд»*: *«Я – паровоз, а вы – вагончики»*. Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. *«Поехали»*, - говорит взрослый, и все начинают двигаться,приговаривая: *«Чу-чу-чу»*. Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход,останавливается и говорит: *«Остановка»*. Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.

Догонялки *(проводится с двумя-тремя детьми)*

Ход игры. Кукла, знакомая детям по игре *«Хоровод с куклой»*, говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убегать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла,обнимает: *«Вот мои ребятки»*.

Солнечные зайчики

Материал. Маленькое зеркальце.

Ход игры.Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:

Солнечные зайчики

Играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе!

По сигналу *«Лови зайчика!»* дети пытаются его поймать.

Игру можно повторить 2-3 раза.

Игра с собачкой

Материал. Игрушечная собачка.

Ход игры.Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка *«ест суп»*, *«лает»*, говорит ребенку *«спасибо!»*

При повторении игры воспитатель называет имя другого ребенка.

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.

Кто в кулачке?

Ход игры. Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок? *(Сжать пальцы в кулак.)*

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! *(Выставить вперед большой палец.)*

Игра с кистями рук.

Ход игры. *(Выполняя движения, воспитатель просит ребенка повторить их.)* Взрослый опускает пальцы вниз и шевелит ими – это» струи дождя».

Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцем – *«кисточкой»* кружки на щеках, проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке. Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередуя такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков,например: стук-стук, стук-хлоп, стук-стук-хлоп, стук-хлоп-хлоп и т. п.

Приведенные ниже игры не только ободрят робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному, ребенку.

Покатаемся на лошадке.

Материал. Лошадка-качалка *(если лошадки нет, можно посадить ребенка на колени)*.

Ход игры.Воспитатель сажает ребенка на лошадку-качалку и говорит: «Маша едет на лошадке, *(произносит тихим голосом)* нно-нно».

Ребенок повторяет тихо: *«Нно-нно»*.Взрослый: «Чтобы лошадка бежала быстрее,громко скажи ей: *«Нно-нно, беги, лошадка!»* *(Сильнее раскачивает ребенка.)* Малыш повторяет фразу вместе с воспитателем, затем самостоятельно. Взрослый добивается, чтобы ребенок произносил звук *«н»* протяжно, а все звукосочетание - громко и четко.

Подуй на шарик, подуй на вертушку.

Материал. Воздушный шарик, вертушка.

Ход игры. На уровне лица ребенка подвешивается воздушный шарик, а перед ним на стол кладут вертушку. Воспитатель показывает, как надо дуть на воздушный шарик, чтобы он высоко взлетал, и предлагает ребенку повторить действие. Затем взрослый дует на вертушку, чтобы она завертелась, ребенок повторяет.

Забава с увеличительным стеклом.

Материал. Увеличительное стекло *(предпочтительно пластмассовое)*.

Ход игры. На прогулке воспитатель дает ребенку травинку. Показывает, как смотреть на нее через лупу. Предлагает ребенку посмотреть сквозь увеличительное стекло на пальцы и ногти – это обычно зачаровывает малыша. Прогуливаясь по участку, можно исследовать цветок или кору дерева,рассмотреть кусочек земли: нет ли там насекомых и т. д.

Вместе с мишкой.

Материал. Игрушечный медвежонок.

Ход игры. Воспитатель беседует *«на равных»* с мишкой и ребенком,например: *«Катя, тебе нравится пить из чашки?»*, *«Миша, нравится тебе пить из чашки?»* Делает вид, что поит мишку чаем. Затем проделывает с мишкой другие манипуляции.

Игра с куклой.

Материал. Кукла.

Ход игры. Дайте ребенку его любимую куклу (или мягкую игрушку, попросите показать, где у куклы голова, уши, ноги, живот и т. д.

Соберем игрушки.

Ход игры. Пригласите ребенка помочь вам собрать разбросанные игрушки, в которые он играл. Сядьте рядом с малышом, дайте в руки игрушку и вместе с ним положите ее в коробку. Затем дайте другую игрушку и попросите самостоятельно положить ее в коробку. Пока вы складываете игрушки,напевайте что-нибудь вроде: «Мы игрушки собираем, мы игрушки собираем! Тра-ля-ля, тра-ля-ля, их на место убираем».

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

Передай колокольчик.

Материал. Колокольчик.

Ход игры. Дети сидят на стульях полукругом. В центре стоит воспитатель с колокольчиком в руках.Он звонит в колокольчик и говорит: «Тот кого я позову, будет звонить в колокольчик. Таня, иди, возьми колокольчик». Девочка становится на место взрослого, звонит в колокольчик и приглашает другого ребенка, называя его по имени *(или показывая рукой)*.

Зайка.

Ход игры. Дети, взявшись за руки, вместе с воспитателем ходят по кругу. Один ребенок-*«зайка»* - сидит в кругу на стуле (*«спит»*).Педагог поет песенку:

Зайка, зайка, что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты не хочешь поиграть,

С нами вместе поплясать.

Зайка, зайка, попляши

И другого отыщи.

После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. *«Зайка»* встает и выбирает ребенка, называя его по имени, а сам встает в круг.

Позови.

Материал. Мяч.

Ход игры. Дети сидят на стульях. Воспитатель рассматривает вместе с ними новый яркий мяч. Вызывает одного ребенка и предлагает поиграть – покатать мяч друг другу.Затем говорит: *«Я играла с Колей. Коля, с кем ты хочешь играть? Позови»*.Мальчик зовет: *«Вова, иди играть»*. После игры Коля садится на место, а Вова зовет следующего ребенка.

Сгладить **адаптационный** период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день.Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи.

Мяч в кругу.

Ход игры. Дети *(8-10 человек)* садятся на пол в круг и прокатывают мяч друг другу. Воспитатель, показывает, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении.

Все дальше и выше.

Материал. Яркий мяч.

Ход игры. Ребенок сидит. Воспитатель, стоя на некотором расстоянии,бросает ему мяч и приговаривает: *«Бросим дальше, бросим выше»*. Малыш ловит мяч.

Бегом к дереву.

Ход игры. В двух-трех местах участка – к дереву, к двери, к скамейке – привязаны цветные ленты.Воспитатель говорит ребенку: *«Я хочу побежать к дереву»*. Берет его за руку и бежит вместе с ним. Затем бежит с ребенком в другое, отмеченное лентой место, всякий раз объясняя, что собирается делать. После этого взрослый предлагает малышу самостоятельно побежать к дереву, к двери и т. д. Хвалит ребенка, когда он достигнет места назначения.

Мы топаем ногами.

Ход игры. Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая им возможность сделать то,о чем говорится в стихотворении:



Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

*(Дети берутся за руки, образуя круг.)*

Мы бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: *«Стой»*. Все останавливаются.

Мяч.

Ход игры. Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь,приговаривает: «Друг веселый, мячик мой. Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо мне с ним играть!» После этого *«мячик»* убегает, а взрослый ловит его.

Главной фигурой и центром внимания для двухлетних детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры.

Литература:

Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего

дошкольного возраста.

Григорьева, Г. Г.Играем с малышами: игры и упражнения для детей раннего возраста.

Давыдова О. И. **Адаптационные группы в ДОУ**: метод. пособие.

Русаков А. С. **Адаптация** ребенка к детскому саду. Советы педагогам и родителям.