

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад общеразвивающего вида № 135 «Белочка»

Методическое пособие

«Создание благоприятных условий для успешной адаптации детей раннего и младшего дошкольного возраста»



*Авторы: педагог-психолог Кубрак Оксана Владимировна
музыкальный руководитель Локтева Анастасия Анатольевна*

*Рецензия МКУ КНМЦ № 291 от 27.04.2021
Рецензент: главный специалист отдела анализа и поддержки
дошкольного образования МКУ КНМЦ И.В. Мигунова*



г. Краснодар, 2021

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар
Муниципальное казенное учреждение
«Краснодарский научно-методический центр»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 135 «Белочка»

О.В. Кубрак, А.А. Локтева

«Создание благоприятных условий для успешной адаптации детей раннего и младшего дошкольного возраста»

Методическое пособие

г. Краснодар
2021

Рецензенты:

Внутренний рецензент: главный специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ КНМЦ Мигунова Ирина Вениаминовна

Методическое пособие разработано в рамках инновационной деятельности по направлению: «Поддержка семей, имеющих детей».

Руководитель проекта: заведующий МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 135» Лифанова Оксана Николаевна.

Авторы пособия: педагог-психолог Кубрак Оксана Владимировна, музыкальный руководитель Локтева Анастасия Анатольевна.

В пособии представлена система взаимодействия специалистов детского сада в организации эмоционально комфортного адаптационного процесса. Помимо теоретических выкладок, пособие оснащено двумя практическими Приложениями. В первое Приложение пособия вошли игровые сеансы с детьми в период адаптации с необходимым музыкальным сопровождением (аудио-приложение к пособию), которые направлены на снятие психоэмоционального напряжения, снижение импульсивности, тревоги и агрессии детей раннего и младшего дошкольного возраста.

Второе Приложение методического пособия содержит большое количество практического материала для педагогов-психологов по работе с родителями, рекомендации для педагогов по организации адаптации детей к ДОО, а также практические материалы для родителей, совместные детско-родительские тренинги, консультации, картотеки и музыкальные игры для родителей с детьми раннего возраста и т.п.

Это пособие может быть использовано в работе педагогов-психологов, музыкальных руководителей, воспитателей дошкольных образовательных организаций, а также родителями в домашних условиях.

Содержание

Введение.....	5
I БЛОК. «Игровые сеансы с детьми в период адаптации» I - II младшая группы.....	6
Методические рекомендации к организации игровых сеансов с детьми раннего и младшего дошкольного возраста.....	8
2 БЛОК. Курс по работе с родителями и детьми «Адаптируемся вместе».....	10
Тематический план занятий курса по работе с родителями и детьми «Адаптируемся вместе».....	14
Список использованной литературы.....	17
Приложение № 1. Тематическое планирование «Игровых сеансов с детьми в период адаптации».....	18
Приложение № 2. Конспекты занятий курса по работе с родителями «Адаптируемся вместе».	21
Приложение № 3. Методические рекомендации для воспитателей «Адаптация ребенка к детскому саду»	56

Введение

Данное методическое пособие представляет собой систему взаимодействия специалистов детского сада в организации эмоционально комфортного адаптационного процесса в детском саду.

Актуальность пособия состоит в том, что в период поступления в детский сад сильное психоэмоциональное напряжение испытывают как малыши, так и их родители. С одной стороны, существующие экономические обстоятельства вынуждают родителей рано отдавать ребенка в образовательное учреждение, а с другой стороны – детский сад должен в этой сложной ситуации обеспечить как можно более быстрое и безболезненное вхождение малыша (и его родителей) в новые для него условия. Эффективными средствами, помогающими маленькому человеку с наименьшим ущербом для его психологического и соматического здоровья войти в новый для него мир, могут стать игра и музыка.

Практическая ценность данного методического пособия в том, что нами разработаны игры и упражнения, подобраны музыкальные произведения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, снижение импульсивности, тревоги и агрессии, составлены задания по совершенствованию коммуникативных, игровых и двигательных навыков детей раннего и младшего дошкольного возраста.

Новизна заключается в разработанных игровых сеансах для профилактики дезадаптации детей, которые вошли в первый блок пособия с необходимым музыкальным сопровождением (печатное Приложение 1. к методической разработке). Они проводятся по определенному алгоритму, в доброжелательном тоне, игры подобраны так, чтобы не травмировать детскую психику напоминанием о родных и близких, но при этом провоцировать детей на проявление положительных эмоций. Одним из обязательных компонентов игр является использование музыкального репертуара (аудио-приложение с произведениями Е. и С. Железновых, И. Каплуновой, И. Новоскольцевой и других), доступного и понятного детям, а также мягкой игрушки, или перчаточной куклы – би-ба-бо.

Второй блок методического пособия содержит большое количество практического материала для педагогов-психологов по работе с родителями, рекомендации для педагогов по организации адаптации детей к ДОО, а также практические материалы для родителей. В печатное Приложение 2. к методической разработке с аудио-диском вошло практическое пособие для психологов «Цикл тренингов детско-родительских отношений «Маматерапия» и картотека музыкальных игр для родителей. Данное методическое пособие может быть использовано в работе педагогов-психологов,

музыкальных руководителей, воспитателей разных возрастных групп детских садов, а также родителями в домашних условиях.

І БЛОК

«Игровые сеансы с детьми в период адаптации»

І - ІІ младшая группы

Для детей раннего возраста необходимы особые педагогические воздействия, которые отвечают потребностям и возможностям ребенка и способствуют его полноценному развитию. Адаптация – это не только привыкание ребенка к новым условиям, но и к новым людям, режиму, требованиям. Не все дети обладают хорошими адаптационными возможностями, а потому, чтобы сделать период адаптации более комфортным, нами были разработаны игровые сеансы.

На втором году жизни игра детей имеет процессуальный характер; игровые действия однократные, между собой не связаны, стереотипны. Ребенок пока не осознает, что играет: он просто действует с предметами формирование игровых замещений осуществляется постепенно в совместной игре ребенка со взрослым. В процессе формирования игровых замещений ребенок отделяет действие (назначение) и название (слово) от конкретного предмета, благодаря чему становится возможным перенос значения одного предмета на другой. Существенно меняется характер игры между третьим и вторым годом жизни детей: усиливается игровая мотивация и эмоциональная вовлеченность ребенка в игру, изменяется структура игровых действий, начинает активно работать воображение. Оригинальные игровые замещения, наблюдаемые у детей этого возраста, можно рассматривать как первые проявления воображения и творчества. Таким образом, развитие ребенка происходит в игровой деятельности.

Каждому периоду соответствует определенный способ игры. Для 2-летних детей характерны, в основном, игры-наблюдения, игры-действия или параллельная игра. Решающая роль в организации игрового взаимодействия детей этого возраста принадлежит взрослому.

В период адаптации ребенок в самостоятельной игре является главным ее участником, задача педагога заключается в формировании у него игровых навыков.

Если рассматривать игру, как особую форму освоения действительности путем ее воспроизведения и моделирования, а технологию – как комплекс техник, предполагающих определенный результат на выходе, то, разработанные нами игровые сеансы с детьми, предстают как игровая педагогическая технология, применяемая в период адаптации ребенка 2 – 3 лет к условиям ДОО – это такая подборка игр и игровых действий, которая будет направлена на снижение эмоционального напряжения и тревоги

малыша и на формирование коммуникативных навыков общения со сверстниками и чувства доверия к воспитателю, а также поможет воспитателю изучить индивидуальные особенности ребенка, для составления его дальнейшего индивидуального образовательного маршрута.

Игровая педагогическая технология, используемая в период адаптации, имеет два направления:

1. игры, способствующие накоплению детьми опыта общения с малознакомыми взрослыми и детьми;

2. игры по освоению социального пространства ДОО.

Задачами первого направления будут:

- формирование положительного эмоционального настроения;
- снижение эмоционального напряжения и тревоги.

Содержание работы в рамках этого направления должно обеспечивать эмоционально-комфортное состояние детей, развить у них психологическую автономность и самостоятельность, а также сформировать доверительные отношения с воспитателем.

Основной задачей второго направления игровой педагогической технологии в период адаптации является обеспечение ребенку условий для накопления уникального опыта первичной социализации.

Известно, что одно из базовых новообразований социального развития в раннем возрасте – формирование чувства доверия к миру, и своевременное развитие этого новообразования будет способствовать более успешной социализации и адаптации ребенка.

Для реализации задачи данного направления работы предлагаются:

- мероприятия в форме игровых сюжетов по освоению социального пространства.

Все игровые сеансы построены на игровом сюжете, который включает подвижные игры, музыкально-ритмические движения с речевым сопровождением, игровые упражнения. Игровой сюжет помогает малышам преодолеть страх, помимо этого одновременно решают задачи первого направления - дают положительный эмоциональный заряд и обеспечивают комфортное состояние детей. Игровые моменты, в которые входят словесно-тактильные игры, игры забавы, удовлетворяющие потребности малышей в движении, общении и образном поэтическом слове, хороводные и подвижные игры, потешки, пестушки, прибаутки, музыкально-ритмические движения с речевым сопровождением, игровые упражнения – все это способствует установлению контакта ребенка со сверстниками и другими взрослыми, обеспечивает эмоциональный комфорт ребенка в группе.

Они имеют определенную структуру, которая выступает как ритуал игровой деятельности так нужный в период адаптации для формирования чувства спокойствия, уверенности, эмоционального комфорта.

Таким образом, подготовленная, четко спланированная педагогом и грамотно реализованная игровая технология даст положительные результаты в период адаптации детей 2 – 3 лет к условиям ДОО.

Представленная в данной работе игровая педагогическая технология способствует развитию полноценного общения детей со сверстниками, социализации и формированию базового доверия к миру. С использованием в педагогической практике игровой технологии дети безболезненно привыкают жить в коллективе, сочувствовать, сопереживать сверстникам, ориентироваться в пространстве ДОО.

Использование игровых технологий обеспечивает более успешную реализацию личностно-ориентированных технологий, что способствует гуманизации образовательного процесса в детском саду.

Методические рекомендации к организации игровых сеансов с детьми раннего и младшего дошкольного возраста.

В процессе организации игровых сеансов необходимо придерживаться не только определенной последовательности, стабильности, но и большое внимание уделять эмоциональному компоненту. Данные мероприятия проводятся в доброжелательной атмосфере, музыкальный компонент и использование различных видов театра помогает переключить ребенка на другой вид деятельности,

Особое внимание нужно обратить на то, что в первые два дня песни исполняются 2 раза: первый - для знакомства с песней, 2- подпевание. Когда песенка знакома детям, можно ее петь 1 раз.

Картотеку игровых сеансов можно использовать в работе с детьми раннего и младшего дошкольного возраста не только в период адаптации, но и в течение года, в качестве психологического сопровождения детей.

Каждый сеанс строится по определенному алгоритму.

Алгоритм проведения игровых сеансов

Этапы сеанса	Задачи	Методические рекомендации
приветствие	Создать положительное настроение и поддержать эмоционально-комфортное состояния ребенка.	Эмоционально вовлекать детей в процесс.
знакомство с гостем	Развивать эмоциональное общение ребенка со взрослым, налаживать контакта. Формировать чувство доверия к педагогу	Использовать атрибуты, игрушку или перчаточную куклу би-ба-бо по теме сеанса. Работать индивидуально и подгруппами.

	через организацию тактильного контакта.	Обеспечить эмоционально-положительное общение педагога с детьми во время сеанса.
этюды на развитие эмоций	Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять эмоциональной выразительности.	Можно использовать музыкальное сопровождение.
подвижная или дидактическая игра	Работать на сплочение детского коллектива, вовлекать детей в совместную деятельность, приучать выполнять движения в соответствии с текстом, действовать по сигналу.	Использовать необходимые атрибуты, игрушку или перчаточную куклу би-ба-бо по теме сеанса.
совместное пение	Преодолевать отчуждение между педагогом и ребенком, снижать чувство страха в общении с малознакомыми людьми.	Использовать музыкальное сопровождение, игрушку или перчаточную куклу би-ба-бо по теме сеанса.
прощание	Поддержание эмоционального положительного настроения.	Эмоционально вовлекать детей в процесс, поддерживать радостный настрой, через организацию тактильного контакта с педагогом.

Игровые сеансы занимают не более 7-10 минут, но имеют положительный терапевтический эффект. Во второй младшей группе длительность сеанса может быть увеличена за счет увеличения количества повторений подвижных игр или же добавления собственного материала.

Игры может проводить как педагог-психолог, так и воспитатель. Повторять содержание игровых сеансов можно от 2 до 5 раз в неделю. Одна карточка предназначена для работы в течение 1 недели. Всего 12 карточек. Тематический перечень карточек можно найти в Приложении 1. Отдельным приложением в печатном варианте к методической разработке подготовлена картотека игровых сеансов и аудио-приложение на диске.

2 БЛОК.

Курс по работе с родителями и детьми «Адаптируемся вместе»

Зачастую родители приходят в кабинет психолога, чтобы получить чёткое руководство к действию, инструктаж, рекомендации как избавиться от той или иной проблемы с ребёнком. Родителям свойственно связывать все детские трудности с влиянием каких угодно факторов: балует бабушка, обижают сверстники, неправильный детский сад и т.д. Очень небольшой процент взрослых соотносят имеющиеся проблемы у ребёнка с его отношениями с родителями.

Процесс воспитания большинство родителей воспринимает как некий назидательный процесс, где имеется чёткая иерархия: «Я – взрослый, а значит умнее тебя и опытнее. Ты ребёнок, ты должен меня слушаться и подчиняться моим требованиям». При таких условиях, ребёнок обречён получать душевные травмы и любым доступным для себя образом пытаться с ними справиться, через болезни или поведенческие и эмоциональные отклонения: агрессивность, застенчивость, истеричность и т.д.

Часть родителей более или менее осознает, в чем именно заключается «правильное» воспитание. Что для сохранения психического, физического и эмоционального здоровья ребенка им необходимо:

- создать для ребенка атмосферу безопасности;
- понимать и принимать мир ребенка;
- поощрять выражение эмоционального мира ребенка;
- создать ощущение дозволенности (это не означает, что дозволено абсолютно все; просто необходимо предоставить ребенку возможность самому делать выбор, лишь в сложных случаях облегчая ребенку принятие решений, но не в коем случае не решая все за него);
- обеспечить ребенку возможность принимать на себя ответственность и развивать чувство контроля.

Но на практике эти родители испытывают значительные трудности, особенно когда приводят ребенка в детский сад. Поэтому наше практическое пособие направлено на один из существенных аспектов психологического просвещения родителей - ознакомление их со способами правильного общения с детьми (лекции, беседы, рассказы и т. д.), применение полученных знаний на практике. Работа с родителями предполагает активное использование тренинговых и практических занятий на основе арт- и музыкально-терапии, мастер-классы, которые позволяют косвенно влиять на сферу детско-родительских отношений, сформировать определенный багаж педагогических знаний и установок родителей.

Разъяснительная теоретическая работа, проводимая педагогом–психологом, не всегда эффективно влияет на сферу детско-родительских отношений, т. к. общение людей друг с другом весьма сложный и тонкий процесс. Каждый из нас учится ему в ходе своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Тренинги и практикумы предоставляют возможность научиться общению другим способом. В большинстве своем игры тренинга общения являются моделями жизненных ситуаций. Задача каждого участника этого мероприятия: провести общение наиболее эффективным и адекватным образом. Положительным в данных игровых ситуациях является следующее:

- совершая ошибки, мы не чувствуем той ответственности, которая неизбежна в реальной жизни;
- из нескольких решений ситуации всегда можно выбрать оптимальный ответ (даже если он не был придуман самим участником) для переноса его в реальную жизнь;
- возможность переноса решений из игровой ситуации в жизненную;
- возможность творчества (ибо есть время подумать, «переиграть»).

Родители нередко говорят о своей части совместной работы, в частности о том, какое значение она для них имеет. Свободная игра в детско-родительской группе также стимулирует взаимодействие между родителями и обмен мнениями по поводу подходов к воспитанию, а также облегчает параллельное взаимодействие между детьми, в то время как родители находятся рядом. Работа в группе способствует развитию взаимного доверия и навыков участия в совместной деятельности, соблюдению очередности действий, развитию близости и взаимной привязанности, а также получению опыта сепарации, т.е. эмоционального отделения детей от родителей.

Перечисленные формы работы предоставляют родителям возможность моделировать варианты своего поведения в игровой обстановке. Практика показывает: когда родитель в игре моделирует собственное поведение, его взгляд на воспитательную проблему расширяется. Он может даже поставить под сомнение свое прежнее представление о проблеме. Только вербальное общение (родители обсуждают друг с другом и с педагогом) не позволяет решать задачи, связанные с осознанием себя родителями. Причина в том, что, стараясь представить себя в наилучшем свете, мамы и папы тщательно контролируют свои высказывания, подавляя естественность и спонтанность своего поведения. Небольшой объем необходимой обучающей информации предлагается родителям в форме комментариев, памяток, буклетов, консультаций в сети Интернет, избегая навязчивого обучения и педагогического давления на родителей.

Поиск наиболее эффективных методов работы, конкретных способов адаптации детей и родителей к существующим условиям, которые бы в наименьшей степени ущемляли интересы развития личности ребенка, способствовали сохранению его психического физического и эмоционального здоровья, и привел к созданию курса для родителей «Адаптируемся вместе», в которую вошел тренинг детско-родительских отношений «Мама-терапия». С помощью предложенных в тренинге упражнений каждый имеет возможность соприкоснуться с неосознаваемыми установками из своего детства и пересмотреть их. Большой акцент в тренинге идёт на рассмотрение способностей и личностных качеств родителя, заинтересованного в «здоровом», не травмирующем воспитании своего ребёнка. Родителя, понимающего, чувствующего потребности своего ребёнка, способного ценить в нём уже имеющиеся достоинства, способного деликатно и экологично создать условия, для раскрытия в ребёнке заложенных потенциальных ресурсов.

Цели. Главной целью предполагаемой работы является перестройка неэффективных стереотипов поведения и общения родителей с детьми, которые мешают их нормальному взаимодействию. Таким образом, способствовать улучшению детско-родительских отношений, когда имеет место непонимание родителями базовых факторов развития ребенка, его потребностей и соответствующей им динамике отношений.

Задачи.

- Сформировать представление об основных компонентах двустороннего общения.
- Научить родителей реагировать на неприемлемые с их точки зрения формы поведения детей с помощью высказываний, ограниченных только выражением своих чувств.
- Помочь родителям осознать значение собственного поведения и своих чувств для ребенка, и изменить восприятие собственного ребенка.
- Развивать способность к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми (умение контролировать свои эмоции и их внешнее проявление, способность к эмпатии и идентификации в процессе межличностного взаимодействия).
- Научить родителей конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
- Ознакомить родителей с основными особенностями развития личности ребенка младшего и раннего дошкольного возраста и причинами возможных отклонений в поведении.

Предмет: неэффективные способы взаимодействия родителей с детьми раннего и младшего дошкольного возраста.

Объект: родители, желающие улучшить взаимоотношения в диаде «родитель – ребенок» в период адаптации к ДОО.

Структура занятий.

Каждое занятие включает три части: вводную (или разминку), основную и заключительную. Каждая часть решает несколько самостоятельных задач, определяющих ее содержание.

Вводная часть ставит своей целью подготовить участников группы к непривычной для них форме тренинга или практического мероприятия: подчеркивается необходимость говорить по очереди, слушать друг друга, не перебивая; а также создать позитивный настрой на занятие, обеспечить эмоциональное отреагирование и информировать участников о содержании предстоящей работы. Для решения этих задач выполняются упражнения и игры на психологический «разогрев» и на снятие эмоционального напряжения.

Например, на этом этапе можно предложить матери имитировать восклицания и улыбки ребенка. Тем самым они становятся своеобразным «зеркалом» ребенка. Благодаря этому ребенок и родитель вовлекаются во взаимодействие.

Основная часть занятия занимает большую часть времени (до 3/4) и по своему содержанию представляет реализацию соответствующих задач данного занятия.

На данном этапе работа часто направлена на то, чтобы удержать родителей на функциональном уровне ребенка. При работе с маленькими детьми эффективность показало совместное пение, игры, арт-терапевтические упражнения, например, создание каракулей. Этот вид деятельности позволяет организовать условия, в которых ребенок и родитель могут совместно участвовать в творческой деятельности без излишних ограничений, при этом их работа соответствует уровню развития ребенка. Для того чтобы стимулировать взаимодействие, педагог (воспитатель, педагог-психолог, музыкальный руководитель) предлагает им привлекательные материалы. Родителей можно попросить следовать за инициативой детей, комментировать их рисунки, движения, поделки и вербально отражать их действия, а также по возможности вмешиваться в их активность. Если ребенок начинает отвлекаться, переключаем его внимание на «волшебные коробочки» с сыпучими материалами, для того, чтобы привлечь его внимание.

В конце занятия по арт-терапии или продуктивной деятельности можно попросить родителей написать на работе свое имя и имя ребенка, после чего родители и дети вместе размещают свои работы на доске или специальной подставке, для их краткого экспонирования. Совместную выставку поделок и

рисунков можно рассматривать как выражение чувства привязанности. Эта процедура предшествует «отделению» ребенка от родителя, поскольку затем дети переходят в ту часть кабинета (зала), которая предназначалась для свободной игры. А с родителями проводится заключительная беседа и рефлексия.

Заключительная часть ставит своей целью снятие у родителей эмоционального напряжения и рефлексию содержания занятия каждым участником в отдельности и всей группы в целом. Обсуждение итогов мероприятия проводятся в кругу в форме беседы по вопросам, позволяющим обмениваться впечатлениями и мнениями.

Домашнее задание имеет характеристику практических рекомендаций и заданий, касающихся способов взаимодействия родителей с детьми. Представление домашнего задания - устный рассказ родителей о результатах своих воспитательных усилий, осуществляемый в начале или в конце занятия. В некоторых случаях (в зависимости от цели занятия) - в основной части занятия.

Ритуал прощания в кругу проводится как вербальное и невербальное выражение позитивных чувств участников друг другу.

Время проведения.

Занятия проводятся в вечернее время (по договоренности с родителями в 17.30), продолжительность каждого занятия до 1 часа.

**Тематический план занятий курса по работе с родителями и детьми
«Адаптируемся вместе»**

Раздел	Темы занятий	Основные направления работы.
Работа с родителями.	Практикум «Профилактика психоэмоционального напряжения дошкольников в адаптационный период» (первое занятие проводится совместно с детьми)	Знакомство участников с тренинговой формой занятий, развитие навыка рефлексии. Актуализация знания о детско-родительском общении, дать понятие «адаптация». Важность эмоционального принятия ребенка и принятия эмоций ребенка в адаптационный период. Формирование чувства близости между родителями и детьми.
	Беседа «Ребенок собирается в детский сад».	Знакомство родителей с основными периодами психических новообразований ребенка, особенностями его развития и адаптации к ДОО»

	Делимся опытом «Психологическая готовность мамы»	Формирование основных психологических установок на успех. Дать понимание родителям зависимости эмоционального состояния ребенка от эмоционального благополучия мамы.
	Консультация «Музыка и здоровье детей».	Знакомство родителей с особенностями воздействия музыки на здоровье ребенка в период адаптации.
Цикл тренингов детско- родительских отношений «Мама- терапия»	Арт-терапевтический тренинг на снятие эмоционального напряжения (возможно проведение очно и онлайн).	Укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любимы, желанны. Активизация сил, развитие навыков и умений выразить свои чувства, осознание внутренних ресурсов своего ребенка..
	Тренинг «Сила эмоций»	Дать возможность родителям понять себя и свои эмоции, научиться избавляться от негативных эмоций и взаимодействовать со своим ребенком.
	Мастер-класс «Путешествие в Бусоград»	Передача опыта работы педагога по применению технологии «Бусоград, или Волшебные приключения феи Бусинки» в эмоциональном развитии детей раннего возраста.
	Тренинг с элементами телесной психотерапии «Сила прикосновений»	Знакомство родителей с доступными приемами телесно ориентированной терапии, создание условий для появления чувства покоя и расслабления в детско-родительской паре.
	Практикум с элементами музыка- терапии «Музыкальные игры с ребенком»	Знакомство родителей с различными музыкальными играми, направленными на снятие эмоционального напряжения, повышение настроения, формирование чувства комфорта и защищенности.
	Вечер встречи «Адаптируемся вместе».	Подведение итогов. Отработка навыков сотрудничества. Осознание позитивных изменений в сфере ДРО.

Помимо этого, нами подготовлены методические рекомендации для воспитателей «Адаптация ребенка к детскому саду» (Приложение 3).

Аудио-приложение и прочие конспекты занятий с родителями и игровых сеансов с детьми представлены на отдельном диске.

Результатом данной работы стало построение каждым участником определенной модели оптимальных взаимоотношений с детьми, позволяющей расширить и укрепить позитивные контакты родителей с детьми путем повышения их сензитивности к детским переживаниям, приобщения родителей к базовым знаниям о потребностях и поведении детей; развития навыков коммуникации в процессе межличностного общения.

Список литературных источников

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. – СПб.: Речь, 2007.
2. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей. Тренинг. – М.: Издательство Института психотерапии, 2005.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 1999.
4. Газета «Школьный психолог» Издательского дома «Первое сентября», № 10/2006. О. Головнева. Тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений.
5. Ганичева И. В. «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми»
6. Ключева Н.В., Касаткина Ю.Б. Учим детей общению. – Ярославль: Академия учителя, 1996.
7. Лоуэн А. «Терапия, которая работает с телом»
8. Лоуэн А. «Психология тела».
9. Пролкс Л. «Групповая терапия с маленькими детьми и их родителями».
10. Смирнова Е.О. Общение дошкольников с взрослыми и сверстниками. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения. В 4-х томах. М.: Генезис, 1998.
12. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. - М.: Генезис, 2005.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1995.
14. <http://nsportal.ru/> Эммануйлова О.Н. Тренинг детско-родительских отношений.

Тематическое планирование «Игровых сеансов с детьми в период адаптации»

№ недели	Название	Перечень игр.
1	Кошечка	<p>Д/и «Где у кошки ушки». Цель: Упражнять в ориентировке на себе и на другом.</p> <p>Песня «Кошка» (сл. Н.Френкель, муз. Ан. Александрова, исп. Локтева А.А.)</p> <p>П/И «Кошка и мышки». Цель: Упражнять детей в беге, умение реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.</p>
2	Собачка	<p>Пальчиковая гимнастика «Мы похлопаем в ладоши».</p> <p>П/и «Бобик». Цель: Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.</p> <p>Песня «Бобик» (сл. Н. Найденовой, муз. Т. Попатенко, исп. Локтева А.А.)</p>
3	Лошадка	<p>Пальчиковая гимнастика «Тук-тук-тук!»</p> <p>Этюд «Лошадка» (на стихи А. Барто). Цель: Приучить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять эмоциональной выразительности.</p> <p>Песня-игра «Лошадка: цок-цок» (Е. и С. Железновы).</p> <p>Цель: учить двигаться в заданном направлении, выполнять движения в соответствии с текстом.</p>
4	Птичка	<p>Этюд «Птичку очень я люблю». Цель: Приучить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять эмоциональной выразительности.</p> <p>П/и «Птички» Цель: учить бегать стайкой в заданном направлении, не наталкиваться.</p> <p>Песня «Маленькая птичка» (Е. и С. Железновы)</p>

5	Мишка	<p>Этюд «Мишка косолапый». Цель: Приучить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять эмоциональной выразительности.</p> <p>П/и «Мишка» Цель: сплочение детского коллектива, вовлечение детей в совместную деятельность, выполнять движения в соответствии с текстом.</p> <p>Песня «Мишка» (Е. и С. Железновы).</p>
6	Белочка	<p>Этюд «Белочка» Цель: Приучить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять эмоциональной выразительности.</p> <p>Д/и «Орешки». Цель: развитие сенсорных способностей, тактильного и слухового восприятия.</p> <p>«Песенка Белочки» (Владимир Шаинский - Михаил Пляцковский).</p>
7	Ёжик	<p>П/и «Ежики». Цель: Приучить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять эмоциональной выразительности.</p> <p>Песня «Ёжик» (сл. И. Зарецкой, муз. И. Бодраченко, исп. Локтева А.А.)</p>
8	Лисичка	<p>П/и «От лисички убеги». Цель: учить бегать стайкой в заданном направлении, не наталкиваться.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Шла лисичка по дорожке».</p> <p>Песня «Лисичка» (муз.Е. и С. Железновы, слова О.В. Кубрак, исп. Локтева А.А., <i>музыкальная игра с погремушками</i>).</p>
9	Зайчик	<p>Этюд «Зайка серый умывается». Цель: Приучить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению подскоков.</p> <p>П/И «Лиса и зайцы». Цель: Приучить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, действовать по сигналу.</p> <p>Песня «Зайка» (Е. и С. Железновы).</p>

10	Кукла	<p>Песня «Кукла» (Е. и С. Железновы) Д /и «Покажи». Цель: Упражнять в ориентировке на себе.</p> <p>Танцевальный Этюд «Наших кукол мы берем» (Е. и С. Железновы) Цель: выражение радостных эмоций, проявление заботы.</p> <p>Игра «Все захлопали в ладоши» Цель: развитие координации, умений соотносить слова с действиями, сплочение детского коллектива.</p>
11	Машина	<p>Д/И. «Угадай, что гудит». Цель: Упражнять в произношении звуков.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мы в машину сядем» П/И: «Автомобили». Цель: Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.</p> <p>Песня «Машина» (Е. и С. Железновы).</p>
12	Петрушка	<p>Пальчиковая гимнастика «Детки хлопать так умеют».</p> <p>Этюд «Заводные игрушки». Цель: этюд на напряжения-расслабления мышц, выражение эмоций грусти-радости</p> <p>Песня «Петрушка». (муз.Е. и С. Железновы, слова О.В. Кубрак, исп. Локтева А.А.).</p>

**Конспекты мероприятий курса
по работе с родителями
«Адаптируемся вместе»**



Занятие №1

Практикум «Профилактика психоэмоционального напряжения дошкольников в адаптационный период»

Цель. Знакомство участников с тренинговой формой занятий, развитие навыка рефлексии. Актуализация знания о детско-родительском общении, дать понятие «адаптация». Важность эмоционального принятия ребенка и принятия эмоций ребенка в адаптационный период. Формирование чувства близости между родителями и детьми.

Алгоритм прохождения адаптации

Первая неделя:

Ребенок находится в детском саду вместе с мамой 2-3 часа (9.00-11.00)

Цель:

- закладывать основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю;
- способствовать эмоциональному восприятию сверстников;
- подробно познакомить с расположением помещений в группе.

Вторая неделя:

Ребенок находится в детском саду 2-3 часа без мамы (9.00-11.00)

Цель:

- установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком (ребенок сам идет на руки, на колени, принимает ласку воспитателя, смело обращается за помощью);
- закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать развитию игры «рядом»;
- побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого, опираясь на индивидуальную картинку).

Третья неделя:

Посещение ребенком ДОУ в первую половину дня (7.00-12.00). К концу недели ребенок по желанию остается на дневной сон.

Цель:

- приучать ребенка к приему пищи в ДОУ (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам);

- привлекать к совместным играм по типу «Шли, шли, что-то нашли...»;
- учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу;
- формировать у детей навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

Четвертая неделя:

Ребенок посещает детский сад в течении всего дня.

Цель:

- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психический комфорт;
- развивать уверенность ребенка в себе и своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу;
- развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей;
- подготовить ребенка к расширению круга общения с другими сотрудниками ДООУ, со старшими детьми;
- поощрять культурно-гигиенические навыки.

Для успешной адаптации младшего дошкольника к условиям дошкольного учреждения, необходимо, прежде, всего, создать у него положительную установку, положительное впечатление о детском саде, чтобы он ходил туда с желанием. А это зависит в первую очередь от воспитателей, от их умения и желания создать атмосферу тепла, доброты, внимания в группе. Поэтому организация адаптационного периода начинается задолго до 1 сентября, а именно с профессионального отбора воспитателей, их психологического просвещения с помощью традиционных и активных методов обучения.

СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Показатели	Тяжелая степень	Средняя степень	Легкая степень
Продолжительность адаптационного периода	Свыше 3 недель.	15 дней-3 недели	5-7 дней.
Эмоциональное состояние	Плачет за компанию, плач приступообразный или сильный профилактический плач, подавленное настроение.	Иногда задумчив, замкнут или легкая плаксивость, хныканье	Весел, жизнерадостен, подвижен, активен или улыбается, настроение хорошее, спокоен.
Социальные контакты	Проявляет тревогу, бросает начатые игры или невесел, с детьми не контактирует, даже если вовлечен в игру.	Безразличен к играм, отстранен, замкнут или сдержан, просится на руки, неохотно играет с детьми.	Много друзей, охотно играет с детьми.

Аппетит	Приходится следить за тем, чтобы ел, ест долго, неохотно или с отвращением, кормление мучительно.	Выборочный, но насыщенный или отвергает некоторые блюда, капризничает.	Очень хороший, все съедает с удовольствием или нормальный аппетит, ест до насыщения.
Сон	Засыпает с плачем, долго, беспокоен во сне или не спит, плачет.	Засыпает нескоро, спит спокойно, но недолго или засыпает с хныканьем, тревожен во сне.	Глубокий, спокойный, засыпает быстро.
В целом	Эмоциональное состояние отрицательное, отсутствуют взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, речь связана с воспоминаниями о близких, в деятельности преобладают наблюдение и подражание.	Эмоциональное состояние неуравновешенное, ответные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, ответная речь, преобладает предметная деятельность.	Эмоциональное состояние уравновешенное, инициативные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, инициативная речь.

Адаптационный период - тяжелое время не только для малыша, но и для его родителей. Поэтому очень важна наша совместная работа, тесный контакт.

- Согласованность действий родителей и педагогов, наше тесное сотрудничество - необходимое условие успешной адаптации ребенка.
- Старайтесь заранее готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми, посещать детские площадки, наблюдать, как он себя ведет: уединяется, конфликтует или легко контактирует со сверстниками, тянется к общению. Также формировать у детей положительное отношение к детскому саду. «Ты совсем большая (большой), пора в детский сад! Там так хорошо, весело, интересно! У тебя появятся новые друзья».
- Во время адаптационного периода важно создать в доме спокойную обстановку, с пониманием относиться к немотивированным капризам ребенка, больше гулять с ним, предлагая снять эмоциональное напряжение активными движениями, интересной деятельностью.
- Ребенок в течение дня скучает по своим родителям, поэтому, придя, домой не бросайтесь к выполнению домашних дел. Пусть ребенок посидит у вас на коленях, пусть расслабится от ваших прикосновений, ласк ребенку необходимо получить свою порцию любви. Побудьте с ним вдвоем, почитайте или поиграйте вместе – **это ваше совместное время.**

- Если вашему ребенку 1,5-3 года, то нужно учитывать, что его психика устроена так, что ребенка невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо задания. Малышу должно **быть интересно** делать что-то, это **должно доставлять ему радость**. А это возможно только в игре. Поэтому основным и важнейшим видом деятельности является игра.

Пережить адаптацию с комфортом помогут определенные игры, упражнения, способы взаимодействия с ребенком. Вот они:

Упражнения на релаксацию (расслабление). Способствуют снятию психоэмоционального напряжения, снижению импульсивности, тревоги и агрессии, совершенствованию коммуникативных, игровых и двигательных навыков приносят состояние спокойствия, уверенности в себе, снимают физическое и нервно-психическое напряжение у детей.

В этих играх даже стеснительные, замкнутые дети преодолевают внутренний барьер и идут на контакт со взрослыми и сверстниками. Упражнения на релаксацию выполняются буквально за пять минут, могут проводиться как с группой, так и с одним ребенком.

«Котята». Представьте себе: вы — веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, они ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат.

«Холодно — жарко». Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Всем стало холодно. Вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

«Штанга». Вы — штангисты. Перед вами лежит очень тяжелая штанга. Вы поднимаете ее, вам тяжело, ох, как тяжело... Но вот вес взят — вы подняли штангу.. А сейчас бросаем штангу наклоняемся. Руки устали... потрясли руками... расслабились... отдыхаем...

«Сорви яблоко». Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, на цыпочки, и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

«Солнышко и тучка». Вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (на выдохе).

«Драгоценность». Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают

дрожать... Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

«Игра с песком». Вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти, разжимая пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела. Вам лень двигать тяжелыми руками.

«Муравей». Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на вдохе). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги — ноги отдыхают.

«Пылинки». Вы — пылинки. Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Когда ребенок-«пылинка» садится на пол, его спина и плечи расслабляются, сгибаются вперед и вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. «Пылесос» (взрослый) «собирает пылинки»: кого он коснется, тот встает и уходит. Если уж в нашей жизни невозможно

«Хоботок». Помогает достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц лица.

«Часики». Снимает психоэмоциональное напряжение путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой (*Монотонные движения руками, сжатие мышц кистей рук также затормаживают отрицательные эмоции*)

Игры с прищепками, игрушками на развитие мелкой моторики. Развивают мелкую моторику рук, коммуникативную функцию речи – релаксация достигается путем сжатия и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки. Дети раннего возраста любят вешать белье, на веревку используя прищепки, поэтому можно сделать сушилку для белья для игры «Мамина помощница».

Затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками и сжатие кистей рук. Такие действия, как нанизывать на шнур крупные пластмассовые шарики, разбирать и собирать пирамидку, соединять детали крупного конструктора «Лего», играть резиновыми игрушками – пиццалками, отвлекают детей от негативных эмоций и оказывают психотерапевтическое воздействие.

Игры - «усыплялки», колыбельные важны во время адаптации, они успокаивают, лечат, слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Пение колыбельных песен, слушание музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления.

А если сопровождать колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия вырабатывают у детей условный рефлекс на засыпание.

Для детей источник напряжения - это присутствие большого количества чужих людей вокруг.

Для снятия эмоциональной усталости во время адаптации ребенку нужно давать как можно больше тактильной стимуляции.

Вода. Вода обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации и расслаблению.

Любые игры с водой, простые манипуляции, вызывают у детей положительные эмоции. Дети быстрее успокаиваются, расслабляются.

Дома при купании малыша вся усталость, раздражение, напряжение – уйдёт, «стечёт» с малыша. Игры в воде должны быть нешумными, спокойными.

Игры с песком. Имеют мощный ресурс. Они захватывают малыша, отвлекают от слез.

Общение детей с песком необходимо и полезно. Во время игры с песком, через нервные окончания пальцев рук в мозг поступают сигналы, стимулирующие его работу. Рука, входящая в соприкосновение с песком, получает знания и опыт – основу мышления.

Игры с песком улучшают настроение, регулируют мышечный тонус, развивают крупную и мелкую моторику, координацию движений и являются средством коммуникации. *А еще это - просто, естественно, доступно и приятно!*

Музыка. Музыка вызывает у малышек яркий эмоциональный отклик: улыбку, радостные возгласы, игровые действия, пляску, пение. Также доставляет детям удовольствие пение взрослого, звучание музыкальных инструментов. Музыка углубляет впечатления, получаемые ребенком.

Прогулка. Возможность вдоволь побегать и подышать свежим воздухом оказывает терапевтическое воздействие на организм детей. Прогулка поднимает мышечный и психический тонус. Будет лучше, если прогулка будет проходить без посторонних лиц, а только родители и ребенок.

Изотерапия. Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и как способ выражения различного рода эмоций.

Живопись с помощью пальцев, ладошки благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Работа с красками вызывает положительные эмоции и снимает отрицательные. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения.

Лепка (глина или соленое тесто). Лепка является внутренним скрытым самоисцеляющим ресурсом ребёнка. В процессе лепки каждый ребёнок испытывает целую гамму разнообразных чувств. Лепка, способна помочь ребёнку выразить те чувства, которые накопились в его душе. При

помощи лепки малыш имеет возможность «отработать» боль и злость, страх и тревогу, которые присутствуют в его жизни.

Пальчиковые игры. Отвлечь ребенка, поднять настроение, вызвать положительные эмоции помогают пальчиковые игры. Тренировка мелкой моторики рук является мощным средством, стимулирующим развитие речи. Но пальчиковые игры могут не только дать толчок в речевом развитии, а решить более широкий круг задач. Среди них: развитие творческих способностей, фантазии; подготовка руки к письму; тренировка внимания, координации движений; развитие эмоционального мира.

Игры-драматизации. В раннем возрасте у детей начинают проявляться артистические способности. Очень полезны для снятия психоэмоционального напряжения игры-драматизации, когда ребенок может не только увидеть героя, но и сам стать им. В играх-драматизациях вырабатывается правильное и четкое произношение звуков, снижается закомплексованность, скованность, малыш раскрепощается; расширяется сфера эмоциональных и мыслительных возможностей, развивается фантазия и творческое воображение.

Аромотерапия. Создать атмосферу покоя и расслабления помогают и лёгкие, едва уловимые запахи. Но, нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, чтобы не вызвать у его аллергические реакции.

Есть еще один способ тактильной стимуляции – это расслабляющий массаж.

С помощью массажа можно расслабить и успокоить ребенка. Игровой массаж поглаживания, похлопывания по спине может сопровождаться стихами и историями.

- Массаж должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

Счастлирое детство — это самое главное наследство, которое мы оставляем ребенку!

Занятие № 2

Материалы к беседе «Ребенок собирается в детский сад».

Цель. Знакомство родителей с основными периодами психических новообразований ребенка, особенностями его развития и адаптации к ДОО»

Психологическое развитие детей 2-3 лет.

Ребенок раннего возраста интенсивно развивается и от того, какую роль займут родители (помощника и наставника или стороннего наблюдателя) во многом зависит успешность этого процесса. Родители – первые и основные учителя и воспитатели своего ребенка, а педагоги даны им в помощь. (ст. 44, п.1-2 Закона РФ «Об образовании»)

Ребенок прекрасно чувствует это. Но процесс формирования личности требует прибегать к самым разным способам, чтобы испытать родителей, а потом и педагогов «на прочность». Ребенок 2-х лет пытается выяснить «кто в доме хозяин» и проводит различные эксперименты по уровню дозволенности тех или иных поступков и явлений. Так как в большинстве случаев рядом находится мама, то он активно сопротивляется ей, изучая границы дозволенного. Вы должны стараться в мягкой, но категоричной форме помочь ему расставить эти границы, не поддаваясь на провокационные истерики.

Дети 2-3 лет еще рассматривают окружающий мир с эгоцентричной точки зрения, они считают, что этот мир и все что в нем происходит, связано только с ними. Именно поэтому, очень трудно объяснить ребенку, что кто-то его не увидел, поэтому стукнул, а конфета не ему, а другому мальчику. Сталкиваясь с такими ситуациями, ребенок пытается максимально привлечь внимание на себя – громко и бурно плачет, кричит, возмущается. Очень важно в этот период научить ребенка выражать свои эмоции и требования в социально разумных рамках. Терпеливо объясняйте ему, что можно, а что нельзя, что хорошо, а что плохо, но только не в минуты скандала, а когда он спокоен и слышит Вас (используйте сказки – воспиталки, стихи про воспитанных детей, книг сейчас много, но часто нужна сказка для конкретно вашего случая, тогда фантазируйте сами).

Ребенок этого возраста очень часто использует взрослого как опору, чтобы справиться с какими-то сложными задачами, но он уже мудр, поэтому может просто манипулировать Вами, что бы привлечь внимание или просто-то не делать самому. Ваша задача четко разграничить требования о помощи и в те моменты, когда Вы знаете, что он может справиться сам, просто приободрите его, но не выполняйте за него задачу. Это очень важно для развития его самостоятельности и уверенности в себе.

Очень важным моментом психологического развития детей 2-3 лет является появление способности управления своими сверстниками (зарождении лидерского потенциала). Ваша задача поощрять развитие этого важного качества.

Позволяйте дома проявлять ребенку инициативу в доступных ему делах и поступках, выражайте одобрение его успехам.

ПАМЯТКА

Правила адаптации для родителей

Не только милые крохи, но и их родители проходят свою адаптацию к детскому саду, в особенности это касается тех родителей, которые приводят в ясли своего первого ребенка. Итак, что же можно сделать, чтобы быстрее адаптироваться к посещению своим любимым малышом детского сада?

О воспитателях

Познакомьтесь с воспитателями и младшими воспитателями вашей группы, запомните их имена. Старайтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам, иначе ваше раздражение по отношению к воспитателю может быть заимствовано ребенком и подорвать его доверие к женщине, которая отныне станет проводить с вашим крохой большую часть дня, а это способно усугубить проявления адаптационного стресса у ребенка. Помните, что Вы и воспитатели вашей группы преследуете одну цель – помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду и сделать его нахождение там комфортным, приятным и полезным для его гармоничного развития и общения со сверстниками.

О контактах

Не злоупотребляйте телефонами детского сада. Звоните только по предварительной договоренности с воспитателем или в экстренном случае, например, в случае болезни ребенка. Убедитесь, что в распоряжении воспитателя группы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т. д.) на случай, если вы срочно понадобится. Если у вас возникнет необходимость задержаться с ребенком или уйти раньше обычного, предположим, для посещения врача, то заранее поставьте в известность об этом воспитателя группы.

Информация о ребенке

Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения, успокоения, внушения наиболее эффективны для вашего ребенка. Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте воспитателя в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

О детском гардеробе

Посоветуйтесь с воспитателем и родителями других детей. Использовать подгузники в детском саду не разрешено, так как в ясельной группе закрепляются навыки приучения к горшку. Поэтому одежда должна

быть удобна для быстрого высаживания ребенка. На случай неизбежных в этот период казусов при приеме пищи или посещении туалета в шкафчике удобно иметь несколько комплектов одежды, нижнего белья, носочков и пустой пакет для грязной одежды. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с пластилином, красками или супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее. Девочкам с длинной челкой и волосами стоит закреплять волосы резинками, заколками, чтобы они не мешали крохе, но прическа должна быть простой и удобной.

Не стесняйтесь задавать вопросы воспитателям и обсуждать с ними все волнующие вас моменты. И тогда детский сад станет для Вас и Вашего ребенка источником удовольствия и новых открытий!

Занятие № 3

Делимся опытом

«Психологическая готовность мамы»

Цель. Формирование основных психологических установок на успех. Дать понимание родителям зависимости эмоционального состояния ребенка от эмоционального благополучия мамы.

Вводная беседа. Многие родители в первые дни и даже недели с начала посещения детского сада своим ребенком испытывают тревогу за него. Чаще всего эта тревога бывает вызвана или страхом перед первым долгим разлучением с ребенком, или тревогой за то, что его могут случайно обидеть другие дети или сотрудники сада, или же чаще за то, что ребенок будет до самого прихода мамы грустить, скучать, плакать и звать маму как это часто происходит по утрам после прихода в детский сад.

К счастью, дети удивительно жизнерадостные существа, просто не умеющие долго грустить. Конечно, разлука с мамой вызывает протест и слезы, но спустя уже 5-10 минут после ухода мамы большинство малышей с интересом переключаются на игры с воспитателем и другими детьми, яркие книжки и забавные игрушки. Воспитатель к каждому малышу найдет свой подход, утешит, отвлечет от грустных мыслей и займет интересной для ребенка деятельностью. С каждым днем воспитатели и дети все больше узнают друг друга и легче находят общий язык. Несомненно, в течение дня малыш много раз вспоминает о маме, папе, доме. Плач одного ребенка с готовностью подхватят и многие другие малыши. Но со временем дети смогут входить в группу без слез и улыбаться на прощание маме, спеша к новым открытиям и друзьям.

Ваш малыш, кажущийся порой таким маленьким и беззащитным, вступает на новый этап своего взросления. Так поддержите его!

Поверьте в своего малыша, развивайте его самостоятельность и любознательность, отметите прочь все тревоги и, видя вашу уверенность, кроха тоже приобретет уверенность в себе и в том, что в детском саду его ждет много интересного.

Если Вас не оставляет чувство тревоги, поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство — многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку с ними справиться, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

Обсудите волнующие вас моменты с воспитателем группы. Это поможет не только развеять ваши страхи, но и быстрее найти воспитателю правильный подход к вашему малышу.

Также вы всегда можете обратиться к педагогу-психологу детского сада для индивидуальной консультации по интересующим вас вопросам, связанным с адаптацией ребенка к детскому саду, детско-родительскими отношениями, эмоциональным и интеллектуальным развитием вашего ребенка, вопросам воспитания и многим другим.

Памятка для родителей «Первый раз в детский сад»

Уважаемые родители!

Для того чтобы ваш ребенок легче адаптировался в нашем детском саду, привык к воспитателям, новым условиям жизни, режиму дня, нам необходима ваша поддержка и сотрудничество. Для начала постарайтесь выполнять несколько простых правил:

1. Приводите ребенка в детский сад в одно и то же время.
2. К воспитателям обращайтесь по имени - отчеству.
3. Спокойное, внимательное отношение к ребенку дома в период адаптации – залог успеха!
4. Во время укладывайте ребенка спать вечером.
5. Проследите, чтобы одежда ребенка не была слишком велика или не сковывала его движений. В правильно подобранной одежде ребенок свободно двигается и меньше утомляется. Завязки и застёжки должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог самостоятельно себя обслужить. Обувь должна быть лёгкой, тёплой, точно соответствовать размеру ноги ребёнка,

легко сниматься и надеваться. Носовой платок необходим ребенку, как в помещении, так и на прогулке.

6. Чтобы избежать случаев травматизма, каждый день проверяйте содержимое карманов одежды ребенка на наличие опасных предметов. Запрещается приносить в детский сад острые, стеклянные предметы, а также мелкие бусинки, пуговицы, жевательные резинки, таблетки.

7. Не рекомендуется надевать на ребенка дорогие ювелирные украшения. Напоминаем, что в случае потери воспитатель не несет за них материальной ответственности.

8. Не обсуждайте при ребенке свои опасения, претензии и переживания по поводу детского сада, но обязательно поделитесь ими с воспитателями или психологом.

9. Главным для успешной адаптации являются ваш положительный настрой, соблюдение режима дня и рекомендации педагогов.

Надеемся на плодотворное сотрудничество!

Занятие № 4

Консультация «Музыка и здоровье детей»

Цель. Знакомство родителей с особенностями воздействия музыки на здоровье ребенка в период адаптации.

Музыка успокаивает, музыка лечит, музыка поднимает настроение...
Обучая детей музыке, мы укрепляем их здоровье.

Наши далекие предки по какому-то наитию создавали музыкальные инструменты и с их помощью находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям.

В XX веке интерес к влиянию музыки на организм человека заметно вырос. Многочисленные исследования показывают, что музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворно или разрушительно влияет на здоровье человека.

Пение. Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Это своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Гласные звуки.

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «очищает» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У- улучшает дыхание;

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (лучше их пропевать).

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Ц – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Но следует помнить, что для вокалотерапии лучше использовать мелодии русских народных и детских песен.

Песни, хорошие помощники и при выполнении массажа. Детей, особенно младшего возраста, очень трудно удержать в одном положении. Сергей и Екатерины Железновы сочинили песни для игрового массажа. (массаж «Дождик», «Пальчики»)

Очень благотворное влияние музыки на здоровье детей уже не раз доказано учёными и врачами-практиками. А вы знаете, что музыка способна улучшать язык и память детей?

При серьёзном изучении музыки стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память.

Если вы своего ребёнка будете обучать игре на каком-либо музыкальном инструменте, то это будет улучшать их лингвистические навыки. А если взрослый человек задумает обучаться игре на музыкальных инструментах, то его занятие музыкой может помочь ему справиться с потерей памяти после перенесенных травм мозга.

Но следует знать также некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:

- Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук.
- Музыка следует слушать не громко, а примерно как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание.
- При прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому Вы должны понимать, какую музыку и какого ритма стоит включать ребенку, а какую нет.
- Музыка может влиять на эмоции людей, тем более детей.

Помните: Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что она как бы "зомбирует" ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Прекрасной колыбельной для вашего ребенка станет знаменитая "Лунная соната" Бетховена. Старайтесь подбирать для малыша произведения, в которых задействованы один-два музыкальных инструмента. Такую музыку ребенок воспримет лучше.

Музыкальная терапия противопоказана:

- детям с предрасположенностью к судорогам;
- детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;
- детям, страдающим от отита;
- детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.

Слушайте хорошую и полезную музыку, будьте здоровы, и чтобы Ваши детишки росли умными и здоровыми.

Тренинг детско-родительских отношений «Мама-терапия»

Занятие № 1.

Арт-терапевтический тренинг для родителей и детей раннего возраста на снятие эмоционального напряжения (онлайн встреча)

Цель. Укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любимы, желанны. Активизация сил, развитие навыков и умений выражать свои чувства, осознание внутренних ресурсов своего ребенка.

Ход тренинга.

.Добрый день, уважаемые родители. Сегодня онлайн мы попробуем с вами сбросить накопившееся напряжение и немного расслабиться с нашими малышами.

Существуют различные арт-терапевтические техники. Но мы сегодня будем рисовать. Я просила вас приготовить необходимые материалы заранее и одеться в ту одежду, которую не жалко испортить.

Подготовьте 2 листа бумаги формата А4 на столе. Приготовьте миску с водой и блюдца с пальчиковыми или гуашевыми красками, тканевые и влажные салфетки. Наше первое упражнение – «Настроение».

1. Упражнение «Настроение».

Цель: настроит родителей и детей на работу.

Время: 5 минут.

Процедура: родителю дается установка прослушать отрывок из произведения Грига «Утро» и нарисовать точечным методом, прикладывая только кончики своих пальцев и пальцев ребенка, свою картину – настроение, которое вызывает звучащая музыка.

- Вот мы с вами и прикоснулись немного к прекрасному. Но рисование может нам помочь снять стресс или эмоциональное напряжение. Хотя сегодня мы попробуем просто получить эмоциональную разрядку от совместного с ребенком рисования.

2. Упражнение «Рисование с закрытыми глазами»

Цель: Помочь родителям почувствовать свое единение с ребенком, укрепить их эмоциональную связь.

Время: 10 минут.

Расстелите кусок клеёнки или можно переместиться в ванну комнату, дальнейшее наше рисование будет проходить способом «рука в руке».

Процедура: родитель сажает ребенка между ног, на стол кладется прозрачная клеенка, примерно 1м x 1м или 4 листа бумаги, скрепленных между собой. Родителю предлагается закрыть глаза, взять руки ребенка в свои и доверится ему, а ребенку дается указание окунуть ручки в любую краску, а потом на клеенке (или на бортиках ванны) нарисовать любые линии. Родитель может потом открыть глаза и управлять руками ребенка и дополнять изображение какими-то деталями.

3. Упражнение «Сосуд с ресурсами»

Цель: Помочь в осознании внутренних ресурсов своего ребенка.

Время: 7 минут.

Процедура: Родителю предлагается нарисовать вазу с цветами или фруктами и при этом каждому объекту дать условное обозначение – назвать ресурс, который помогает его ребенку в жизни. Это могут быть личные качества, навыки, конкретные люди. По таким рисункам родители могут понять, положительные качества своего ребенка, его окружение, которое может помочь им в воспитании и формировании личности малыша, на что может опираться по жизни родитель и главное – видеть перспективы развития своего ребенка. В это время ребенка лучше переключить на игру с любимой игрушкой или свободное рисование мелками. Можно привлечь его к раскрашиванию картины. В конце идет обсуждение картин.

4. Заключение. Рефлексия, беседа.

Цель: рефлексия своего эмоционального состояния, развитие умения осознавать свои эмоции и эмоции своего малыша.

Время: 5 минут.

- Мне бы хотелось услышать ваше мнение о сегодняшнем мероприятии, получилось ли у вас получить удовольствие от совместной деятельности с ребенком.

Благодарю вас за участие, надеюсь, что ваш эмоциональный и личностный ресурс сегодня увеличился.

Занятие № 2.

Тренинг по арт-терапии «Сила эмоций»

Цель: понять себя и свои эмоции, научиться избавляться от негативных эмоций и взаимодействовать со своим ребенком.

Материалы: карточки с эмоциями по количеству участников, листы бумаги формата А3 с силуэтным изображением бабочки по количеству взрослых, фломастеры, краски, кисти, карандаши, влажные салфетки, клеенка на столы, 4 стола, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Используемая технология: Арт-терапия в сочетании со сказкотерапией.

Техники: изобразительная деятельность.

Общее время: 40 мин.

Этапы работы.

I. этап – разогрев:

Упражнение «Передай импульс». Время: 5 минут.

Участники садятся в тесный круг, родители берут своих детей на колени.

- Сегодня я предлагаю вам передать друг другу частичку тепла. Мы не просто так сели в этот большой круг, давайте возьмемся за руки и передадим импульс по этой цепи. Я начну, а вы передавайте его небольшим пожатием пальцев своего соседа справа, пока он не вернется ко мне.

А теперь передадим импульс друг другу локтями, печами, коленями, ладошкой своего малыша. Замечательно. Вот мы и поприветствовали друг друга, и подарили друг другу свое тепло и хорошее настроение.

В нашей жизни часто бывают как положительные, так и отрицательные события. Все они вызывают у нас определенные эмоции радость, грусть, равнодушие, злость, обиду, зависть, тревогу, страх или удовольствие. И это хорошо. Не нужно бояться или стесняться своих чувств. Расстроиться, обидеться или разозлиться в ответ на чью-то агрессию или на непослушание ребенка – это вполне нормально. Это защитная реакция вашей психики. Как и другие эмоции, которые помогают нам справиться со стрессом и пережить какие-то события в нашей жизни, будь то положительные или отрицательные.

II. Этап – Основная деятельность:

1. Упражнение «Угадай эмоцию». Время: 5 минут.

Цель: способствовать пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё.

- Сейчас я предлагаю вам поиграть в игру, которую очень любят наши дети. Заодно мы проверим, как хорошо вы можете разбираться в эмоциях, окружающих вас людей. Возьмите по одной карточке, не показывайте ее участникам, внимательно посмотрите на нее и потом изобразите ту эмоцию, которая представлена на вашей карточке, а мы попробуем отгадать.

2. Упражнение «Зеркало». Время: 5 минут.

Цель: отработка понимания эмоционального состояния другого человека и умения адекватно выразить своё.

- А сейчас поиграем с нашими малышами в игру «Зеркало». Встаньте напротив своего ребенка так, чтобы вам было удобно. Ведущими в этой игре будете сначала вы, уважаемые родители, а малыши будут копировать ваши эмоции. Давайте покажем сначала радость, улыбнитесь, посмотрите радостно на ребенка, предложите ему тоже улыбнуться. А теперь, покажите грусть, опустите уголки губ, посмотрите грустно, предложите малышу тоже с вами погрустить, теперь покажите, как можно сердиться. Сведите брови вместе, сожмите губы, поставьте руки на пояс и предложите малышу тоже так сделать, потопайте ножками. И в конце опять вместе рассеемся, порадуемся. Замечательно. А теперь предложите малышу показать, как он злится (радуется и т.д.) и повторите его эмоцию.

3. Этюд на отработку выразительности эмоций «Животные». Время: 5 минут.

Цель: развитие творческого воображения, эмоциональной выразительности.

- Ребята, давайте вашим мамам покажем, как ходит злой волк, пусть они попробуют повторить. А теперь как сидит и боится трусливый зайчик, как ходит большой и сильный мишка, как прыгает веселая белочка. Вот какие мы молодцы, похлопайте себе!

- А теперь я предлагаю вам сесть на стулья и послушать сказку.

4. Упражнение «Сказка о бабочке сновидений». Время: 15 минут.

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса, избавление от отрицательных эмоций и формирование положительных.

Процедура:

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для рисования бабочки. Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку:

- В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны, а эмоции в этих снах только положительные: радость, спокойствие, счастье, умиротворение.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет

над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон, во сне он может испытать злость, ненависть, раздражение, ревность, печаль или обиду.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые страшные сны, те чувства, которые вы испытали. Открывайте глаза.

2. Изготовление бабочки.

- Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок или фломастеров на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, если нет такого сна, то вспомните те отрицательные эмоции или чувства, которые вы когда-то испытали, выплесните свои страхи, злость, негодование на одно крыло бабочки, предложите малышу помочь вам в рисовании: «Давай нарисуем Бяку (Злюку и т.п.).»

Родители и дети раскрашивают выбранными средствами рисования одно крыло бабочки.

- А теперь вспомните самые приятные сны (пауза), свои чувства, вспомните самые счастливые моменты вашей жизни и раскрасьте второе крылышко. Пусть малыш вам помогает. Рисуйте его руками! Нарисуйте лицо бабочки.

3. После изготовления бабочки родители представляют свои работы.

III. Этап – Завершение. Рефлексия. Время: 5 минут.

Уважаемые родители, наш тренинг подошел к концу. Посмотрите на свои бабочки.

1. Получилось ли вам выразить все эмоции положительные и отрицательные в процессе выполнения упражнения?
2. Понравилось ли упражнение, было ли ощущение комфорта, получилось ли вам наполнить себя положительными эмоциями?
3. Какие открытия вы сделали на сегодняшнем тренинге? Что было для вас интересно?
4. Что вы испытываете сейчас, какие чувства, эмоции?

Я желаю вам дальнейшего общения со своим ребенком с этим ощущением гармонии (спокойствия, умиротворения, радости)!

Занятие № 3

Мастер-класс «Путешествие в Бусоград»

Цель: передача опыта работы педагога по применению технологии «Бусоград, или Волшебные приключения феи Бусинки» в эмоциональном развитии детей раннего возраста.

Задачи:

1. Дать теоретические и практические знания родителям-участникам по применению данной технологии.
2. Привлечь родителей к совместной деятельности.
3. Вызвать положительный настрой к работе с бусами.

Демонстрационный материал: методическое пособие М.И. Родиной «Бусоград, или Волшебные приключения феи Бусинки».

Раздаточный материал: бусы разных цветов и размеров.

Вводная часть.

- Уважаемые родители, тема нашего игрового практикума «Путешествие в Бусоград».

Методическое пособие «Бусоград, или Волшебные игры феи Бусинки» детей 2-7 лет предлагает систему игр и творческих упражнений с бусами для использования в работе с детьми, для развития мелкой моторики, речи, коммуникативных навыков, освоения сенсорных эталонов и т.д. Автором данной технологии является – Родина Майя Ивановна, музыкант, педагог, почетный работник общего образования РФ.

Бусы – это не только элемент украшения, соответствующий тому или иному костюму, бусы – это и полет вашей фантазии, а для ребенка – это еще и доступный и эстетически притягательный дидактический материал. При работе с бусами происходит развитие пространственной ориентации, работа с ними в группе обогащает коммуникативный опыт ребенка, способствует развитию мелкой моторики и, конечно же, творческих способностей.

Основная часть.

Предлагаю вам вместе с детьми попробовать выполнить несколько упражнений с бусами. Вообще перед началом игр и упражнений с бусами можно придумать некое сказочное предисловие, чтобы это впоследствии стало как традицией, например...

«В прекрасном городе Бусограде живет сказочная фея Бусинка, она любит яркие, красивые, цветные бусы. Она придумывает для жителей своего города увлекательные игры, устраивает праздники. Жители Бусограда очень любят играть. Но эти игры всегда не простые, а волшебные - в них нужно проявить выдумку и смекалку, ловкость и умение, терпение и настойчивость, внимание и фантазию. А Бусинка была рада придумывать новые и новые

игры: с песенкой и загадкой, танцем и рисунком, сказкой и театром. А сейчас фея Бусинка принесла волшебную шкатулку с бусинами».

Игра называется «Бусы и шкатулочка» ее можно использовать в качестве пальчиковой игры, она способствует развитию мелкой моторики и воображения.

Кисти рук прижаты друг к другу «лодочкой». Внутри находится нитка бус, родители поддерживают ладошки детей. «Жили-были бусы в шкатулочке. Шкатулочка была крепко закрыта, её можно было потрясти и услышать, звук. На что он похож?» Ответы.

-Шкатулочка открывается, бусы появляются.

Бусы, бусы, покажитесь, красотой похвалитесь!

А теперь опять сложитесь и тихонько спать ложитесь.

Однажды утром проснулась Бусинка и отправилась по городу гулять. Пошла по ровненькой «дорожке», выполняйте вместе со мной элементы из бус (*показывает «дорожку» из бус – указательными пальцами обеих рук растянуть бусы в разные стороны*). Встретила улитку (*показывает «улитку» из бус – край «дорожки» накрыть ладонью и сделать несколько вращательных движений кистью руки, прижимая ее к бусам, оставить небольшой кончик*). Поздоровалась Бусинка с улиткой и дальше пошла мимо «кочки» (*сделать «кочку» из «дорожки», потянув цепочку пальцем от себя*), мимо «горочки» (*сделать из «кочки» «горочку»*) и большой «горы» (*сделать из «горочки» «гору»*). Дошла Бусинка до речки, а по реке плывет «лодка» (*сделать «лодку» из «дорожки»: двумя указательными пальцами, слегка потянув к себе*), не простая «лодка», а с «парусом» (*вертикальную «дорожку» одним пальцем отвести в бок, сделать треугольник – «парус»*). На небе показались «птички» (*из «дорожки» сделать «птичек», поставив указательный палец над цепочками бус по центру, потянуть бусы к себе*). Бусинка помахала птичкам рукой и пошла по извилистой лесной дорожке (*сделать извилистую «дорожку»*). Забрела на цветочную полянку (*сделать «полянку» - круг из бус*), где росли красивые волшебные «цветы» (*сделать из круга цветок: расположить указательные пальцы по обе стороны круга, затем соединить пальцы, притягивая бусы друг к другу в середине круга, также потянуть верхнюю и нижнюю часть бус к середине, получается четырехлистник, из него можно сделать восьмиллистник*). Собрала Бусинка большой букет цветов и в хорошем настроении оправилась домой.

Заключительная часть.

- При работе с бусами можно придумывать много разных игр и упражнений. Я надеюсь, технология работы с бусами вам понравилась, и вы будете использовать её дома в играх с детьми.

Занятие № 4

Тренинг с элементами телесной психотерапии «Сила прикосновений»

Цель. Знакомство родителей с доступными приемами телесно ориентированной терапии, создание условий для появления чувства покоя и расслабления в детско-родительской паре.

Ход тренинга.

Приветствие «Клубок».

- Уважаемые родители, хочу поприветствовать вас сегодня с помощью этого волшебного клубочка. Добрый день, надеюсь, что наша встреча сегодня будет плодотворной. Передавайте по кругу клубок здоровайтесь и если хотите, выскажите свои пожелания к нашей встрече.

- Сегодня мы встретились с вами, чтобы вспомнить и проиграть некоторые приемы телесно ориентированной терапии с нашими малышами.

Вступительное слово. Телесно ориентированная терапия – метод психологической коррекции личности через работу с физикой тела. Во время занятий ребёнок учится лучше управлять своим телом, взаимодействовать с окружающей средой, проявлять важные чувства и эмоции (защита, поддержка, доверие). Все его навыки формируются посредством простых движений. Упражнения телесной терапии для детей направлены на устранение мышечной зажатости, формирование правильных двигательных навыков, развитие творческих и умственных способностей, принятие себя в окружающем мире.

Телесно ориентированная терапия – не просто способ тактильного контакта. Игровые упражнения телесно ориентированной терапии развивают чувствительность, координацию, моторику, тренируют вестибулярный аппарат, стимулируют двигательные автоматизмы. В работе с малышами это один из самых действенных способов. Она помогает улучшить эмоциональный фон ребенка, настроить его на контакт со взрослым. Любая мать, обнимающая ребенка, невольно является психологом, использующим метод телесной терапии.

Основная часть. Отработка приемов.

1. Упражнение «Театр прикосновений».

- Самый простой и не требующий специальных знаний прием - это крепко обнять и прижать к себе малыша. Обнимите своего ребенка.

Этот телесный контакт является успокаивающим, поддерживающим малыша, вы чувствуете, как его мышцы расслабляются, и напряжение спадает?

Любые ласковые прикосновения, поглаживания по головке, легкий

массаж пальчиков, ручек, ножек, животика, спинки - все это варианты использования телесной терапии. Например, можно выполнить такое упражнение. Посадите ребенка спиной к себе. Мягко, нежно поглаживайте плечи, спинку, руки ребенка. А теперь в соответствии с текстом продолжаем массаж.

Если капли льются с крыши
Легкое постукивание подушечками пальцев по спинке ребенка.

То сильней, то тише,
тише,
Быстрое прикосновение подушечками пальцев до разных частей тела ребенка, затем темп замедляется.

Хоть снежком земля укрыта –
Спиралевидные движения подушечками пальцев по спине ребенка.

Солнцу яркому открыта.
Потянуть руки ребенка вверх.

Греют снег его лучи,
Погладить руками плечи, ручки, ножки ребенка.

И во всю бегут ручьи.
Легкие скользящие прикосновения сверху вниз по спине, голове.

Значит, к нам весна пришла
Круговые движения по спине, рукам ребенка.

И веселье принесла.
Помахать ручками ребенка, как крылышками.

2. Массаж мячами.

- Очень нравятся малышам игры с мячами. Почему бы не предложить ребенку лечь на спинку и покатавать мячик по животу? Особенно, если мячик не простой, а с мягкими шипами. Можно обыграть это действие. К примеру, сказать, что это солнышко ласкает малыша или маленький ежик катится по дорожке. Возьмите по одному мячику. Положите ребенка на гимнастический коврик. Покатайте легко мячик по его животу. А теперь переверните на животик и покатайте мячик по спинке.

А в ладошках очень хорошо катать шарики су-джок, маленькие мячики, грецкие орехи и сосновые шишки вполне подойдут. Возьмите их и, давайте, тоже обыграем эти действия:

«Маленькая птичка принесла яичко.

Мы с яичком поиграем, мы яичко покатаем,

Покатаем, не съедим, мы яичко отдадим».

3. Упражнение «Тело к телу».

Бывает так, что ребенок боится играть в детском саду или в гостях. Есть один очень хороший метод - дать малышу игрушку, самой сесть на ковер, а ребенка посадить между ног, обняв его. Вот в контейнере игрушки, выберите одну для ребенка, сядьте вместе с ним на пол и посадите ребенка между ног, обнимите его, пусть пока поиграет.

В этом положении малыш чувствует себя защищенным. В дальнейшем

он сам будет тянуться к новым игрушкам. Такой контакт «тело к телу» очень нужен крохе. Дети успокаиваются, чувствуя рядом сильного взрослого, который их как бы «укрывает» собой от незнакомой обстановки. Если малыш все еще напряжен и не желает играть, можно просто прижать его к себе и слегка покачаться вместе с ним из стороны в сторону. Покачайтесь те, чей ребенок напряжен, скован. А теперь вместе можно убрать игрушки, положите их спать в коробку.

4. Упражнение «Потешки».

Хорошо знакомые всем игровые упражнения «Сорока-сорока», «Ладушки – ладушки», «Кто у нас хороший», «Дай ладошечку», «Водичка-водичка» также содержат в себе элементы телесной терапии. Ведь во время этих игр взрослый гладит малыша по голове, касается его лица, ладоней, пальчиков. Можно использовать разные упражнения, в которых присутствует телесный контакт взрослого с ребенком, но я предлагаю вам такую потешку. Внимательно прочитайте ее и, применимо к вашему ребенку, проиграйте.

Родителям выдается карточка с потешкой:

Ах, как Ванечку, да хорошего, люблю.

Я на Ванечку, на пригожего, посмотрю.

Какие у Ванечки глазки! (ребенок показывает глазки)

Какие у Ванечки ручки! (показывает ручки)

Какие у Ванечки ножки! (показывает ножки)

Побежали по дорожке. (бежим, взявшись за руки)

Стоп! (останавливаемся)

Спрятались ручки. (накрываю ладошки малыша своими)

Ай! Где же ручки? Вот ручки! (открываю ладони)

Спрятались ножки. (прикрываю ступни малыша ладонями)

Ай! Где же ножки? Вот ножки! (открываю ладони)

Спрятался Ванечка. Ай! (прикрываю глазки малыша)

Где Ванечка? Вот Ванечка! (убираю ладони)

Где пальчики? Вот пальчики. (глажу пальчики малыша)

5. Упражнение «Самомассаж».

- Также можно использовать упражнения, где ребенок сам себе делает легкий массаж. Повторяйте за мной и руками ребенка сделайте ему небольшой самомассаж.

«Вот как мы себя погладим».

Дети выполняют действия по тексту.

«Мы погладим глазки, мы погладим щёчки,

А потом на щёчках нарисуем точки.

Мы погладим ручки, разотрем ладошки.

Птичкам– невеличкам мы накрошим крошки.

После ручки мы встряхнем, на животик перейдем.

Мы животик свой погладим, мы с животиком поладим.
По коленочкам мы хлопнем, дружно ножками притопнем.
Хлопнем раз, хлопнем два, вот и кончилась игра».

Массаж лица. «Мы умылись!»

«Утром глазки мы открыли,

Их водичкою умыли (поглаживаем веки).

А потом умыли лоб (поглаживаем лоб)

И легонько его хлоп! (похлопывание).

А теперь помоем щёчки. (поглаживание)

Пусть алеют, как цветочки!

Пусть алеют наши губки, («чмокают» губами)

Пусть белеют наши зубки, (щёлкают зубами)

Нам осталось причесаться! (Гладят себя по голове)

Мы готовы заниматься!»

- Чтобы малыш быстрее был готов к общению со сверстниками, можно использовать упражнения, в которых присутствует телесный контакт с другими детьми.

6. Коммуникативные игры для детей.

«Обнимашки». Это очень простое, но действенное упражнение. Дети стоят в кругу и начинают обнимать соседа слева, справа, и взрослого. Очень часто первые «обнимашки» у малышей зажатые. Но впоследствии ребенок расслабляется. А это и есть главная цель упражнения.

«Паровозик». Взрослый – паровозик, дети – вагончики.

«Паровоз гудит: «Ду-ду! Я иду, иду, иду».

А вагончики стучат, а вагоны говорят: «Так- так –так –так».

(Дети держатся за плечи впереди стоящего ребенка и идут семенящим шагом).

-Нельзя забывать и о хороводных играх: «Карусели», «Мы на луг ходили», «Пузырь», «Каравай» и др.

Заключительная часть. Подведение итогов.

Сегодня мы научились с вами самым простым приемам телесной психотерапии, доступным для наших малышей. Что вашим детям было особо приятно? На какие игры и приемы они реагировали эмоциональнее?

Прикосновения к телу - для малышей это основной способ получить удовольствие. Ребенок чувствует ласковые прикосновения взрослого, ощущает тепло и нежность его рук, и для него это самый главный показатель доброты.

Занятие № 5

Практикум с элементами музыкально-терапии

«Музыкальные игры с ребёнком»

Цель. Знакомство родителей с различными музыкальными играми, направленными на снятие эмоционального напряжения, повышение настроения, формирование чувства комфорта и защищенности.

Ход практикума.

- Уважаемые родители, сегодня мы немного поговорим о формировании музыкальных способностей ребенка, как необходимой составляющей его эмоционального развития.

Способности ребенка развиваются в процессе активной музыкальной деятельности. Правильно организовать и направить ее с самого раннего детства, учитывая изменения возрастных ступеней, - задача педагога. В противном случае иногда наблюдается отставание в развитии. Например, если не учить различать музыкальные звуки по высоте, то ребенок к 7 годам не в состоянии будет справиться с заданием, которое легко выполняет трехлетний.

Наиболее существенными особенностями музыкального развития являются:

- 1) слуховое ощущение, музыкальный слух;
- 2) качество и уровень эмоциональной отзывчивости на музыку различного характера;
- 3) простейшие навыки, действия в певческом и музыкально-ритмическом исполнении.

Первый год жизни. Психологи отмечают, что у детей рано появляется слуховая чувствительность. По данным А.А.Люблинской, у малыша на десятый - двенадцатый день жизни возникают реакции на звуки. На втором месяце ребенок прекращает двигаться и затихает, прислушиваясь к голосу, к звучанию скрипки. В 4-5 месяцев отмечается склонность к некоторой дифференциации музыкальных звуков: ребенок начинает реагировать на источник, откуда раздаются звуки, прислушиваться к интонации певческого голоса. С первых месяцев нормально развивающийся ребенок отвечает на характер музыки так называемым комплексом оживления, радуется или успокаивается. К концу первого года жизни малыш, слушая пение взрослого, подстраивается к его интонации: гулением, лепетом.

Второй год жизни. При восприятии музыки дети проявляют ярко контрастные эмоции: веселое оживление или спокойное настроение. Слуховые ощущения более дифференцированы: ребенок различает высокий

и низкий звуки, громкое и тихое звучание и даже тембровую окраску. Он начинает подпевать взрослому, хлопает, притопывает, кружится под звуки музыки.

Третий и четвертый года жизни. У детей повышается чувствительность, возможность более точного различения свойств предметов и явлений, в том числе и музыкальных. Отмечаются также индивидуальные различия в слуховой чувствительности. Этот период развития характеризуется стремлением к самостоятельности. У ребенка появляется желание заниматься музыкой.

Пятый год жизни. Он характеризуется активной любознательностью детей. Голос в этом возрасте приобретает звонкость, подвижность. Певческие интонации становятся более устойчивыми. Налаживается вокально-слуховая интонация.

Шестой и седьмой года жизни. Это период подготовки к школе. На основе полученных знаний и впечатлений о музыке дети могут не только ответить на вопрос, но и самостоятельно охарактеризовать музыкальное произведение, разобраться в его выразительных средствах, почувствовать разнообразные оттенки настроения, переданные музыкой. Ребенок способен к целостному восприятию музыкального образа, что очень важно и для воспитания эстетического отношения к окружающему. Исследования показали интересную закономерность. Целостное восприятие музыки не снижается, если ставится задача вслушиваться, выделять, различать наиболее яркие средства «музыкального языка». Это способствует музыкально-слуховому развитию, усвоению необходимых навыков для подготовки к пению и нотам.

У детей 6-7 лет еще более укрепляется голосовой аппарат, расширяется и выравнивается диапазон, появляется большая напевность, звонкость. Песни, пляски исполняются самостоятельно, выразительно и в какой-то мере творчески. Индивидуальные музыкальные интересы и способности проявляются ярче.

Музыкальное развитие – это результата формирования ребенка в процессе активной музыкальной деятельности. Определенное значение имеют индивидуальные особенности каждого ребенка.

А сейчас вашему вниманию предлагаем несколько простых игр, в которые вы можете поиграть сами с ребенком дома. Давайте поиграем. Эти игры не только зарядят нас положительными эмоциями, но и помогут детям снять напряжение и получить заряд бодрости.

Вставайте с детьми в центр зала и внимательно слушайте наши рекомендации.

Музыкальные игры для детей от 1.5-3 лет.

1. Игра «Паровоз с остановками».

Цель: умение двигаться в соответствии с жанром музыки и текстом, выполнять правильные движения, внимательно вслушиваться в произведение, сосредоточение внимания, ориентировка в пространстве.

Ход игры: Ребенок и родители становятся цепочкой друг за другом в виде паровозика.

На слова: Чух-чух-чух, паровозик... идут как паровоз.

На слова: Стоп остановка(.....) все останавливаются.

И когда зазвучит музыка: выполнить движение.

Как снова заиграет музыка паровозика снова нужно собрать в цепочку и поехать дальше до следующей остановки.

2. Игра кошка и мышка - Колокольчик и барабан.

Цель: Развивать умение различать тембр звучания различных музыкальных детских инструментов.

Ход игры: Кошка- мама. Когда звенит колокольчик ребенок (дети) приближаются к кошке, а как только заиграл барабан -разбегаются по домикам.

3. «У медведя во бору»

Цель: Развитие слухового внимания.

Ребёнок изображает медведя, который лежит в стороне, мама (мама, папа) поют песню и медленно подходят к нему.

У медведя во бору

Грибы ягоды беру.

Медведь постыл

На печи застыл

С окончанием песни «медведь» бежит за ними и старается поймать.

4. «Ножками затопали» М.Рауверг, О.Коробко.

Цель: Развитие внимания, быстроту реакции на речевой сигнал.

Ход игры: Под песню «Ножками затопали» дети и родители выполняют движения согласно текста.

Ножками затопали,

Зашагали по полу:

Топ, топ, топ, топ, топ,

А теперь все дружно – стоп!

5. «Воробушки»

Цель: Развитие слухового внимания, наблюдательности, речевого слуха.

Материал: «Воробушки»

Ход игры: Дети и родители изображают порхающих воробушков. На слово «Летал» - двигаются лёгким бегом по комнате. На слово «Присел» - приседают.

6. Все захлопали в ладоши

Цель: развитие чувства ритма

Под мелодию песни «Все захлопали в ладоши» дети и родители выполняют движения по тексту.

Все захлопали в ладоши дружно веселее

Ножки, ножки застучали громче и сильнее.

По коленочкам ударим тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки, снова опустились

Покружились, покружились и остановились.

7. «Жуки»

Цель: Развитие слухового внимания, наблюдательности, речевого слуха.

Под звон бубна родителя: «Жуки полетели!» дети (ребенок, родители) бегут, жужжат, руки за спиной, бегут по всей комнате. Родитель: «Дождик!» «Жуки» ложатся на спину и делают произвольные движения руками и ногами. Родитель: «Жуки полетели!» Дети встают. Игра повторяется 2-3 раза.

8. Пляска с погремушками»

Цель: Развитие музыкального слуха, чувства ритма.

Дети и родители вместе танцуют.

Побежали малыши, держат погремушки.

До чего же хороши яркие игрушки.

Ля-ля, ля-ля-ля, яркие игрушки!

По ладошке постучим быстрой погремушкой.

Очень весело плясать с яркою игрушкой.

Ля-ля, ля-ля-ля, с яркою игрушкой!

Рефлексия. Уважаемые родители, вы познакомились с музыкальными играми, расскажите, какие эмоции они у вас оставили? Сможете ли вы применять их дома с детьми?

Занятие № 6. Итоговое

Вечер встречи «Адаптируемся вместе».

Цель. Подведение итогов. Отработка навыков сотрудничества. Осознание позитивных изменений в сфере ДРО.

Ход тренинга.

1. Знакомство.

Упражнение «Радужный самолётик».

-Здравствуйте, уважаемые родители! Вот и подошли концу наши тренинги детско-родительских отношений. Для начала давайте поприветствуем друг друга! Кому в руки попадает радужный самолётик, тот поздоровается и расскажет о своих ожиданиях от нашей встречи.

Выполнение упражнения.

2. Основная часть.

- Уважаемы родители, сегодня, мы поговорим о том, что хорошего произошло за время нашего общения. Как изменилось ваше отношение к процессу адаптации ребенка к ДОО. Для начала, предлагаю Вам ответить на вопросы анкеты, чтобы примерно представить, как к концу наших совместных тренинговых мероприятий чувствует себя ребенок и готов ли он к поступлению в детский сад.

Родительская анкета «Готовность ребенка к поступлению в детский сад».

Родителям хочется видеть своего ребенка счастливым, улыбающимся, умеющими общаться с окружающими людьми. Но не всегда ребенку самому удается разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Задача взрослых – помочь ему в этом.

От 1 года до 3 лет ведущий тип деятельности ребенка – предметно-манипулятивный. Ребенок открывает для себя смысл и назначение предметов благодаря общению со взрослыми. Именно общение со взрослым является основой его эмоционального состояния. Того чувства комфорта, спокойствия, удовлетворенности и безопасности, которое обеспечивают ему взрослые. То есть гармоничные отношения.

Критериями гармоничных отношений между ребенком и родителями можно считать:

- создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся;
- признание права на индивидуальность, в том числе непохожесть на родителей;
- сохранение независимости ребенка. Каждый человек имеет право на «секреты».

В возрасте 3-7 лет ведущей является игровая деятельность, а ведущими потребностями становятся потребность в самостоятельности, новых впечатлениях и в общении.

Важным компонентом благополучного развития ребенка является формирование его адекватной самооценки, на становление которой большое влияние оказывают родители, зачастую не давая себе отчета в этом (уже с самого раннего возраста). Качества адекватной самооценки – активность, находчивость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт.

А сейчас предлагаю вам пройти к практической части нашей встречи и познакомиться с несколькими интересными упражнениями.

Практические упражнения:

Упражнения для достижения понимания на разных уровнях взаимодействия: зрительном, тактильном, слуховом, кинестическом.

Упражнение «Поймай ребенка»: выполняется в парах. Родитель должен поймать ребенка, падающего к нему на руки спиной,

Упражнение «Что пропало?»: родитель (потом ребенок), прячет за спиной одну из 5 игрушек, а ребенок угадывает.

Упражнение «Зеркало»: участники в парах повторяют движения, мимику, позу и т.п. своего партнера.

Упражнение «Смена ролей»: родитель усаживается на пол возле стула, на котором стоит ребенок. Участники глядят друг на друга и беседуют 2-3 минуты.

Упражнение «Совместное рисование». Родитель и ребенок получают чистый лист бумаги и по одному карандашу разного цвета, Им дается задание нарисовать что либо, выполняя по очереди один штрих (линию, кружок). Если взаимопонимание нарушено, то каждый член семьи создаст на листке свой самостоятельный образ, при том, что начало рисунка может быть общим. Создание же единого образа указывает на позитивный характер отношений. Затем подводятся итоги и проходит обсуждение своих ощущений с желающими.

3.Рефлексия

Упражнение «Обратная связь».

-В заключении давай те обменяемся впечатлениями друг с другом. Итак, по кругу передаём мячик и, когда мячик попадет а руки, каждый расскажет чем полезна была наша встреча и какие упражнения вам запомнились.

-Всем спасибо за работу! До новых встреч!

Родительская анкета «Готовность ребенка к поступлению в детский сад»

ФИО _____

1. Какое настроение преобладает у ребенка? (подчеркнуть)

- а) бодрое, уравновешенное - 3 балла
- б) раздражительное неустойчивое- 2
- в) подавленное-1

2. Как ваш ребенок засыпает?

- а) быстро (до 10 мин)-3
- б) медленно-2
- в) спокойно -3
- г) беспокойно-2

3. Что вы делаете, чтобы ребенок заснул?

- а) дополнительное воздействие (какое)- 1
- б) без воздействия -3

4. Какова продолжительность сна ребенка?

- а) 2 часа -3
- б) менее 1 часа-1

5. Какой аппетит у Вашего ребенка?

- а) хороший-4
- б) избирательный - 3
- в) неустойчивый - 2
- г) плохой-1

6. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок?

- а) положительно - 3
- б) отрицательно- 1
- в) просится на горшок -3
- г) не просится и ходит мокрый- 1

7. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки?

- а) сосет пустышку или сосет палец, раскачивается (указать др.)-1
- б) нет отрицательных привычек -3

8. Интересуется ли Ваш ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?

- а) да -3
- б) нет -1
- в) иногда -2

9. Проявляет ЛИ интерес к действиям взрослых?

- а) да -3
- б) нет-1
- в) иногда-2

10. Как Ваш ребенок играет?

- а) умеет играть самостоятельно -3
- б) не всегда-2
- в) не играет сам- 1

11. Взаимоотношения со взрослыми:

- а) легко идет на контакт -3
- б) избирательно-2
- в) трудно-1

12. Взаимоотношения с детьми:

- а) легко идет на контакт -3
- б) избирательно-2
- в) трудно-1

13. Отношения к занятиям: внимателен, активен, усидчив.

- а) да -3
- б) нет-1
- в) не всегда-2

14. Есть ли у ребенка уверенность в себе?

- а) есть -3
- б) не всегда-2
- в) нет-1

15. Есть ли опыт разлуки с близкими?

- а) перенес разлуку легко -3
- б) тяжело-1

16. Есть ли эффективная привязанность к кому-либо из взрослых?

- а) есть-1
- б) нет-3

Обработка результатов:

50-40 баллов - готовность к детскому саду;
39-24- условно готов;
23-16- не готов.

Рекомендации для родителей:

- Используйте в общении в семье спокойный, доброжелательный тон.
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева, нелестных, злых высказываний о других людях, проявлений желания отомстить кому-нибудь за обиду.
 - Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.
 - Поверьте в уникальность своего ребенка, в то, что Ваш ребенок — единственный в своем роде, непохож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией Вас самих. Поэтому не стоит требовать от ребенка реализации заданной Вами жизненной программы и достижения поставленных Вами целей.
 - Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
 - Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.
 - В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.
 - Постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты (желательно, чтобы их было немного — лишь самые основные, на Ваш взгляд) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Сами строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
 - Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами — это самый эффективный способ давать ему инструкции. В случае неповиновения родителю необходимо убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка. Лишь в этом случае можно применять прямые инструкции, приказы, что достаточно эффективно, если ребенок привык реагировать на вежливые просьбы родителей. И только в том случае, если ребенок демонстрирует открытое неповиновение, родитель может подумать о наказании. Ребенок должен четко понимать, за что он наказан.
 - Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру — главную деятельность в раннем и дошкольном возрасте. Именно в процессе игры Вы сможете передать ему необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях, лучше понять друг друга.

Методические рекомендации для воспитателей «Адаптация ребенка к детскому саду»

Как известно, адаптация – это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения. Инстинкт самосохранения предполагает избегания опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций.

Отрыв от семьи, помещение в изолированную детскую среду с одним взрослым, выполняющим функции для ребёнка именно такой неблагоприятной ситуацией. воспитателя, да ещё в совершенно незнакомой обстановке, оказывается

Мы воспитатели и специалисты ДООУ должны создать такие условия в группе, которые воспринимались бы ребёнком как безопасные. Только чувство защищённости может помочь ребёнку выработать саморегулирующиеся механизмы, позволяющие ему приспособиться к новым условиям.

Как облегчить адаптацию и помочь самым маленьким?

Новое воспринимается всегда сложно. Адаптация зависит от многих факторов: социальных, экологических, а также от индивидуальных психофизиологических особенностей организма ребёнка.

Физиологическая адаптация – изменение деятельности функциональных систем организма (дыхательной, пищеварительной, сердечнососудистой и других, направленное на приспособление к новым условиям внешней среды.

Факторы, влияющие на течение адаптационного периода

- возраст ребёнка
- состояние здоровья
- уровень развития
- личностные особенности
- умение общаться с взрослыми и сверстниками
- сформированность предметной и игровой деятельности
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада
- сформированность элементарных культурно-гигиенических навыков
- готовность родителей к пребыванию ребёнка в дошкольном образовательном учреждении
- шумовой фон в группе детского сада
- организация предметно – развивающего пространства группы и участка детского сада
- стабильность воспитательского состава
- компетентность педагога в вопросах, связанных с индивидуальным подходом в процессе воспитания и развития дошкольников

Психическая адаптация – перестройка динамического стереотипа в соответствии с новыми требованиями окружающей обстановки.

Социальная адаптация – установление оптимального взаимодействия личности и коллектива, усвоение норм и традиций группы, овладение новыми средствами и новым образом действия; вхождение в ролевую структуру группы

Для того чтобы ребёнок смог адаптироваться, а не просто привыкнуть к детскому саду, необходимо помимо музыки, ароматерапии, массажа, игротерапии и т. П. проведение специальных педагогических и психолого-педагогических мероприятий.

Ребёнок ощущает себя в безопасности, находясь рядом со своим близким и значимым взрослым, с которым он прожил вместе первый год своей жизни. Поэтому адаптация дошкольному учреждению проходит легче в том случае, если ребёнок первое время ходит в детский сад со своей мамой или бабушкой. В дошкольном учреждении для ребёнка практически всё новое. Он приспосабливается к новой обстановке, к новым людям, к новому режиму дня, питанию и многому-многому другому. Но главное помочь ребёнку свыкнуться с мыслью, что он будет жить один в этом новом для него мире.

Вначале идёт сравнение того, что ребёнок ожидает встретить или увидеть в детском саду, с той реальной действительностью, с которой он сталкивается, приходя в группу детского сада. От того, насколько соответствую, они друг другу, во многом зависит и характер адаптации.

Дети раннего возраста играют «рядом», а не «вместе». Пока ещё взрослый нужен ребёнку больше, чем его же сверстник. В первые дни дети практически не общаются сами, а наблюдают за поведением других детей и взрослых. Деятельность их большей частью хаотична и непродуктивна. Большую часть времени они присматриваются и прислушиваются, находясь в состоянии временной растерянности. Они мало говорят, не очень чётко воспринимают то, что говорят им другие ребята и взрослые. При этом дети легче воспринимают невербальные сигналы – интонацию говорящего, его мимику и жесты, нежели словесные инструкции.

С целью индивидуального подхода к каждому ребёнку целесообразно предложить родителям ответить на ряд вопросов, касающихся наследственной предрасположенности, особенностей роста развития, привычек, поведения и характера домашнего воспитания их ребёнка.

Как знакомить с детским садом и правилами жизни в нём?

Ребёнка следует познакомить с дошкольным учреждением до того, как он придёт на весь день. Вначале прийти на вечернюю прогулку, посмотреть, как дети играют, как расходятся по домам. Важно обратить внимание ребёнка на то, что родители ежедневно забирают детей домой, что никто из детей не остаётся на ночь, что ночью детский сад не работает. Это должно зафиксироваться в сознании ребёнка. А вот на следующий день дети вновь приходят в детский сад со своими родителями. Это следует проделать потому, что чувство времени у детей ещё не сформировано, и, попадая в детский сад, многим из них кажется, что их уже никогда отсюда родители не заберут, что это теперь «навсегда».

Через несколько дней можно будет прийти на дневную прогулку. Зайти в группу вместе с детьми. Родители, находясь рядом с ребёнком, смогут объяснить ему всё то, что его интересует. А дома можно будет «проиграть» всё увиденное и услышанное.

Чем больше ребёнок будет знать о дошкольном учреждении, чем лучше будет знаком, тем легче пройдёт его период адаптации. Ребёнка следует познакомить со всеми помещениями группы. Доброжелательно и спокойно рассказать ему, для чего они предназначены, когда ими пользуются, можно ли входить туда самостоятельно или только с разрешения взрослых.

Что делать, когда «новенькие» капризничают?

Малыши в период адаптации капризничают и плачут. Это «заразное» явление. От одного ребёнка «цепная реакция» может охватить почти всю группу. В этих случаях одного постоянно плачущего ребёнка можно попытаться временно изолировать от группы. Свободный воспитатель или младший воспитатель, медицинская сестра, индивидуально занимаясь, могут поводить ребёнка по детскому саду, показать ему уголок сказок, музыкальный, спортивный зал, комнату детского творчества, какие-либо другие помещения, где можно спокойно посидеть и поговорить с ребёнком.

Следует снизить уровень требований, не ругать и не наказывать ребёнка. Лучше не сравнивать его самого, его поступки с другими детьми. Чем спокойнее вы отнесётесь к его капризам, чем доброжелательнее к нему будете, тем быстрее он преодолеет свою «капризность»

В первые дни время пребывания ребёнка в детском саду должно быть сокращено до нескольких часов. Не следует оставлять ребёнка на дневной сон, если он ещё не привык к группе.

Детей целесообразно забирать до обеда и дневного сна. Постепенно время пребывания в группе можно увеличивать.

Не следует разрешать родителям сидеть в соседнем помещении. От этого дети часто нервничают ещё сильнее. Кому из родителей можно находиться в группе, а кому нет, должен решать сам воспитатель, так как воспитателю приходится отвечать за порядок и психологический комфорт в группе.

В первые дни следует предлагать ребёнку помощь и оказывать её, когда нужно ребёнку. Если ребёнок не умеет или не хочет, например, сам одеваться, ему следует помочь, сказав, что в детском саду принято одеваться самим, я буду тебе помогать, но скоро ты сам научишься это делать. Воспитателю всегда необходимо помнить, что для младших дошкольников нужно регулярно повторять последовательность операций при различных видах деятельности. Обучение проходит успешно при совместных видах деятельности.

Старайтесь добиваться хороших доверительных отношений с ребёнком. Помните, что это от этого во многие зависит характер адаптации. Если воспитатель будет ребёнку нравиться, то многие проблемы, связанные с приходом в детский сад, будут сняты.

Важно, чтобы воспитатель помог ребёнку не только познакомиться со всеми детьми группы, но и организовал такие виды совместной деятельности, которые помогли бы ребёнку почувствовать себя членом коллектива сверстников.

Общие организационные рекомендации.

Очень важно – обеспечить атмосферу психического комфорта и эмоционального благополучия. А для обеспечения физического комфорта в группе должно быть тихо, тепло, светло и чисто. Следует тщательно соблюдать все гигиенические нормы и требования. Ежедневно проводить влажную уборку и проветривание в отсутствие детей всех помещений групповой ячейки.

Одежда детей должна быть лёгкой и просторной. Следует предлагать и настаивать на том, чтобы родители приносили на смену хлопчатобумажную одежду. Одежда и обувь из натуральных волокон является экологически чистой. Через них кожа дышит, не происходит перегревания или переохлаждения.

При организации сна нужно следить за тем, чтобы воздух и постель были чистыми.

Питание. Хорошо использовать продукты, содержащие железо (гречневая каша, яблоки и пр.); в течение дня следует несколько раз предлагать ребёнку тёплое питьё.

В период адаптации аппетит в норме обычно бывает снижен, не нужно принуждать ребёнка есть, доедать всё до конца, если он что-то не доел. Ребёнку младшего возраста можно предложить помочь есть, если у него ещё недостаточно сформирован навык самостоятельной еды.

Факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на процесс адаптации к дошкольному учреждению.

Не только психофизиологическое состояние самого ребёнка и его личностные особенности влияют на качество и степень выраженности адаптивных процессов, но и целый комплекс внешних по отношению к ребёнку факторов. Это новый коллектив. Какой он? На каких принципах строится взаимодействие его членов? Все ли члены этого коллектива здоровы физически и психически? Какие нормы этические и поведенческие царствуют в нём?

А личность воспитателя? Да ещё и не одного. Разве не нужно ребёнку приспособляться в первую очередь к требованиям каждого взрослого! А какие эти требования, зависит и от общего культурного уровня педагога, и от его уровня профессиональной подготовки, от характерологических особенностей и даже от состояния его здоровья.

Работа педагога в период адаптации детей к ДОО

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей. Работа с родителями, которую необходимо начинать до поступления ребенка в сад.

Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.

Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой.

Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребенок тоже тревожится.

Поэтому задача воспитателя – успокоить, прежде всего, взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

Педагог – не только профессия, суть которой передавать знания, но и высокая миссия сотворения личности, утверждения человека в человеке.

Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленная на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый» и «ребенок – ребенок».

Основная задача игр в адаптационный 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, ласковой 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. Например: «Пришел Петрушка», «Выдувание мыльных пузырьков», «Хоровод», «Догонялки», «Солнечные зайчики», и т.д.

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», «Игра с кистями рук» и т.д.

Такие игры, как «Книжка – угадай-ка», «Вместе с мишкой», «Чертим разные фигуры», «Игры с куклой» не только ободряют робкого и развеселят плачущего малыша, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.

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.

Если дети не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры.

В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.

Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребенка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.

Исход адаптации.

Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро. Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

Очень важно организовать уход и воспитание за детьми таким образом, чтобы свести к минимуму адаптационный период — осложнение физического и психического состояния, суть которого, прежде всего в психологической природе и находится в сфере социальных отношений ребенка с окружающим миром. Это признают и медики, и педагоги, и психологи.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок ест с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими.
- Играет.

Вывод:

Адаптация – это процесс приспособления организма и психики к новым, непривычным, или постоянно меняющимся условиям. С научной точки зрения адаптация – это активный процесс изменений функций организма и психики применительно к окружающей среде. Если этих изменений недостаточно, и две среды – внутренняя и внешняя – остаются несбалансированными, т.е. адаптация неэффективна, то человек автоматически компенсирует дисбаланс тем или иным способом.

В психологической литературе понятие адаптации раскрывается как совокупность особенностей биологического вида, обеспечивающих ему специфический образ жизни в определенных условиях среды.

Главным педагогическим условием успешной адаптации ребенка к условиям воспитания в детском саду является единство требований к малышу в семье и детском саду. С этой целью родителей знакомят с условиями жизни детей в группе, а также воспитатель узнает об условиях воспитания малыша в семье, его индивидуальных особенностях, привычках.

Консультация для педагогов

ПРИЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Для детей с тяжелой степенью адаптации к детскому саду

Состояние образовательной среды	Система межличностных отношений	Система мер для продуктивного развития личности
Достаточное количество в игровой комнате группы предметов для обыгрывания (телефоны, звучащие игрушки - цветы, рули и пр.) Допускаются индивидуальные особенности поведения детей в группе (свой горшок из дома, сосание пальца, сон с любимой игрушкой, предпочтение в пище). Использование игр с тактильными контактами	Высокий уровень инициативности воспитателя во взаимодействии с детьми. Общение с ребенком «на уровне глаз» (при общении воспитатель приседает). Организация парных игр по принципу «взрослый - ребенок». Организация парных игр по принципу «ребенок - ребенок». Организация игр, способствующих выходу напряжения	Организация совместной с воспитателем продуктивной деятельности, способствующей снятию эмоционального напряжения (лепка из синего и желтого материалов -цветного текста, пластилина; аппликация - отрывание, скручивание, сминание бумаги). Насыщение предметной среды группы игрушками, способствующими

<p>(«Помирились», «Лодочки» и др.) Периодическое прослушивание магнитофонных записей (детские песенки, сказки) в течение дня. Ненавязчивая помощь ребенку при поведении режимных моментов.</p>	<p>(пальчиковые игры). Обращения к ребенку с просьбами о помощи, предполагающими одно действие (принести игрушку, поддержать обруч и т.п.)</p>	<p>развитию ощущений - тактильных, зрительных, слуховых - в желтых и синих тонах (мешочки с различными наполнителями, музыкальные инструменты, волшебные очки и др.) Подбор одежды воспитателя в желто-синих тонах.</p>
--	--	---

Для детей со средней степенью адаптации к детскому саду

Состояние образовательной среды	Система межличностных отношений	Система мер для продуктивного развития личности
<p>Достаточное количество в игровой комнате предметов, которыми можно самостоятельно действовать (каталки, пирамидки, мячи, кубики и т.п.) Предметы, уравнивающие эмоциональное состояние (песок, вода, игрушки с полиуретановым наполнителем, сухой бассейн, качели).</p>	<p>Высокий уровень инициативности воспитателя во взаимодействии с детьми. Организация игр с участием 2-3 детей. Организация подвижных игр, способствующих выходу напряжения (догонялки и т.д.) Обращения к ребенку с просьбами о помощи, предполагающими 2-3 действия (например, поднять игрушку и положить ее на место).</p>	<p>Создание условий для самостоятельного выбора вида продуктивной деятельности (доступное размещение и достаточное количество материалов). Использование игрушек и предметов в интерьере красных и желтых цветов. Одежда воспитателя, выдержанная в красно-желтых тонах. Использование фольклора и стихов-диалогов как средства формирования диалогической речи.</p>

Для детей с легкой степенью адаптации к детскому саду

Состояние образовательной среды	Система межличностных отношений	Система мер для продуктивного развития личности
<p>Наличие в игровой комнате группы зеркал в легкодоступном месте. Наличие в группе предметов для инсценировки (настольные театры, сказочный гардероб). Привитие детям культурно-гигиенических навыков. Допускается и поощряется самостоятельность детей при проведении режимных моментов. Организация выставок с фотографиями детей</p>	<p>Поддержка высокого уровня инициативности ребенка во взаимодействии с воспитателем. Организация групповых подвижных игр, способствующих совместным положительным переживаниям («Кот и мыши»), все хороводные игры). Организация игр на установление дружеских взаимоотношений со сверстниками («Позови меня ласково»)</p>	<p>Организация продуктивных видов деятельности с целью развития самостоятельности и активности (предлагать малышам выбор между различными видами деятельности, различными материалами, разные цвета, разный формат бумаги и пр.) Пение с детьми знакомых песенок, разучивание танцевальных движений.</p>