



## Использование игр для расслабления в дни адаптации к детскому саду

Консультация инструктора по физической культуре  
Зыряновой Лилии Николаевны



Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую среду и приспособление к условиям. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать как в растительном, так и в животном мире.

Адаптация – от латинского "*приспособляю*" - это сложный процесс приспособления организма, которые происходят на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Приспособления организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведения ребенка, расстройством сна, аппетита.

Проблема адаптации ребенка к условиям детского сада возникла с самого начала существования дошкольных учреждений и продолжает оставаться актуальной и в наше время. Еще Н.М. Аксарина, выделяя трудности адаптации ребенка к детскому саду в отдельную проблему, приводила пример с пересаженным деревом, требующим особого ухода и заботы садовника. Разлука с матерью, разрушение сложившихся стереотипов жизнедеятельности, новая обстановка, незнакомые люди, отсутствие точек соприкосновения с привычной жизнью – все это факторы, вызывающие стресс и часто приводящие к социальной и психологической дезадаптации ребенка.

Не имея никакого жизненного опыта, в отрыве от любимого взрослого, в чужой обстановке, ребенок может быть напуган настолько, что иногда начинает вести себя неадекватно: переходит на ползание, даже если уже начал ходить; замолкает, начав говорить. Дети не воспринимают речь незнакомого человека, так как им непривычны тембр голоса, дикция; не могут из-за переживаний вникнуть в речь взрослого и т. д. В незнакомой обстановке они ко всему относятся с опасением: отказываются брать ложку, прикоснуться к хлебу, протянуть руку к струе воды и т.п. Имеющиеся у них навыки по самообслуживанию на время исчезают даже в домашних условиях.

Период **лёгкой адаптации** длится 1 - 2 недели. У ребёнка постепенно нормализуются сон и аппетит, восстанавливаются эмоциональное состояние и интерес к окружающему миру, налаживаются взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Отношения с близкими людьми не нарушаются, ребёнок достаточно активен, но не возбуждён. Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2 - 3-й недели они восстанавливаются. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации **средней тяжести** нарушения в поведении и общем состоянии ребёнка выражены ярче, привыкание к детскому садику длится дольше. Сон и аппетит восстанавливаются только через 15 - 40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность малыша: он часто плачет, малоподвижен, не проявляет интереса к игрушкам, отказывается от занятий, молчалив. Это продолжается до полутора месяцев.

Отчётливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: могут возникнуть функциональные нарушения стула, бледность, потливость, появятся тени под глазами, усилятся проявления экссудативного диатеза.

Состояние **тяжёлой адаптации** особенно беспокоит родителей и воспитателей. Ребёнок может длительно и тяжело болеть: то есть одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль - не предохраняют малыша от инфекций. Частые болезни сочетаются с неадекватным поведением ребёнка, которое граничит с невротическим состоянием.

Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке накормить ребёнка. Он плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами; его сон чуткий и короткий. Во время бодрствования малыш подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или ведет себя агрессивно.

Улучшение его состояния происходит очень медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы развития ребёнка в этот период замедляются по всем направлениям. Надолго нарушаются характер и длительность сна.



### **Игры, способствующие накоплению детьми опыта общения с малознакомыми взрослыми и детьми**

#### **«Иди ко мне»**

Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и зовет его к себе, приговаривая: «Иди ко мне, ты мой хороший!». Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!»

#### **«Выдувание мыльных пузырей»**

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

#### **«Хоровод с куклой» (проводится с 2-3 детьми)**

Воспитатель приносит новую куклу. Она «здоровается» с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый просит детей по очереди подержать куклу за руку. Кукла «предлагает потанцевать». Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребенку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая простую детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М. Красива).

#### **«Поезд»**

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

#### **«Догонялки»**

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

#### **«Поиск сокровищ»**

На прогулке воспитатель собирает вместе с ребенком «сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша наибольший интерес (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо сокровище и просит достать его из корзины.

#### **«Бегом к дереву»**

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

### **Игры на формирование эмоционального контакта и доверия**

#### **«Мяч»**

Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает: Друг веселый, мячик мой, Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять – Хорошо мне с ним играть! Ребенок убегает, а взрослый его догоняет.

#### **«Игра с собачкой»**

Воспитатель держит в руках собачку и говорит: Гав-гав! Кто там? Это песик в гости к нам. Я собачку ставлю на пол. Дай, собачка, Пете лапу! Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносит миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку: «Спасибо».

#### **«Кто в кулачке?»**

Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак. Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения: Кто залез мне в кулачок? Сжимают пальцы в кулак. Это, может быть,

сверчок? Ну-ка, ну-ка, вылезай! Это пальчик? Ай-ай-ай! Выставляют вперед большой палец.

### **Книжка – «Угадай-ка»**

В записной книжке через страницу (на правой стороне) наклеивают картинки с изображением известных ребенку предметов. Каждую страницу без картинок разрезают на несколько горизонтальных полосок, начиная с левого края.

Рассматривают книжку вместе с малышом, воспитатель постепенно отворачивает полоску за полоской. Ребенок старается догадаться, что изображено на картинке.

### **«Дуть во что-нибудь и на что-нибудь»**

Воспитатель дует на маленький воздушный шарик через соломинку, заставляя его перемещаться по комнате. Дует на все пальцы, затем на каждый отдельно. Сдувает листочек с ладони ребенка. Дует на цветок или травинку. Ребенок повторяет действия взрослого.

## **Игры, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем**

### **«Давай познакомимся!»**

Дети с воспитателем становятся в круг. Ведущий держит мяч (надувной), называет свое имя и имя того, кому бросает мяч. Названный ребенок ловит мяч, называет свое имя и имя следующего участника игры. Здесь важно участие воспитателя, т.к. дети быстрее запоминают его полное имя, и он может называть по имени тех детей, которых группа еще не знает.

### **«Раздувайся пузырь!»**

Дети с воспитателем делают тесный кружок – это «сдутый» пузырь. Все начинают его «надувать»: наклонив головы вниз, дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При каждом «вдувании» делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Затем все берутся за руки, идут по кругу со словами: Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, Оставайся такой, да не лопайся! Получается большой растянутый круг. Затем ведущий (сначала это воспитатель, а позже – кто-то из детей) говорит: «Хлоп!» - пузырь лопнул. Все должны расцепиться и сбежаться к центру круга (сдулся) или разбежаться по комнате (разлетелись пузырьки).

### **«Лови, лови!»**

Для проведения этой игры необходима палочка длиной 0,5-0,75м с прикрепленной к ней лентой, оканчивающаяся легким мячиком (его можно сшить из кусочка яркой ткани, набив ватой или лоскутками). Все становятся в круг, ведущий с палочкой – в центре (и опять, вначале это будет воспитатель, а потом ребенок).

«Лови-лови!» - говорит ведущий, подходя то к одному, то к другому ребенку. Задача участников игры – схватить мяч, который почему-то все время подлетает вверх, заставляя детей тянуться, подпрыгивать. Можно ловить мяч несколькими участниками одновременно. Воспитателю необходимо учитывать, что игра очень возбуждает детей, может вызвать излишний шум в группе. Ее можно проводить на прогулке или после дневного сна, нельзя лишь запрещать детям веселиться от души, превращать игру в постоянные одергивания.

### **«Чей голосок?»**

Дети садятся полукругом, ведущий – впереди всех спиной к играющим. Кто-нибудь из детей окликает ведущего по имени. Ведущий, не оборачиваясь, должен

назвать того, чей голосок он услышал. Как всегда, воспитатель наравне с детьми участвует в игре. Сначала дети окликают ведущего обычным голосом, со временем, когда они хорошо узнают друг друга, можно специально изменять интонацию, высоту голоса для затруднения узнавания. 4. Игры, направленные на освоение окружающей среды ребенком

### «Найди игрушку»

Ведущий (сначала воспитатель, потом дети) прячет небольшую игрушку в группе, в одном из ее помещений, после чего предлагает остальным найти ее. Сначала ее найти не так сложно, например: «Игрушка лежит на подоконнике в приемной (раздевалке)». Затем – сложнее: «Игрушка лежит в спальней комнате, под подушкой на Надиной кровати». После того, как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала («Собиралась на прогулку», «спала» и т.д.). Можно загадывать местоположение игрушки иначе: через функцию помещения («Моеет посуду»), через ее действия («Лежит тихо, закрыв глаза») и т.д. Освоив группу, можно переходить к более тесному знакомству с детским садом и его работниками. Начинать лучше с экскурсии по саду (целесообразнее организовывать тематические экскурсии: на кухню, в медицинский кабинет, в кабинет заведующей и т.д.), знакомиться с людьми, работающими там.

### «Чьи вещи?»

Для игры необходимо заготовить атрибуты различных профессий (градусник – медсестра, половник – повар, стиральный порошок – прачка, гармошка – музыкальный работник и т.д.). Воспитатель говорит, что к ним в группу приходили разные люди, и все они забыли какую-нибудь свою вещь. И просит ребят помочь разобраться. Дети должны не просто назвать профессию, но и назвать имя хозяина этой вещи. Например: «Этот градусник оставила Вера Александровна, наша медсестра». Когда все вещи будут опознаны, можно их раздавать детям (или вещь берет тот, кто правильно назвал ее хозяина), которые должны сыграть роль: медсестра измерит детям температуру, прачка – постирает кукольную одежду, повар сварит и угостит всех вкусной кашей и т.д.

