## МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ДЕТСКИЙ САД № 45 «СОЛНЫШКО»

## Мастер-класс для родителей на Дне открытых дверей для жителей г.о. Мытищи «Детский сад гостям рад!»

## «Адаптация к детскому саду»

## 01.03.2020г.

## Выступила:

## Педагог-психолог Гришина А.Р.

## г.о. Мытищи, 2020

Цель: расширение представлений родителей об особенностях адаптации ребенка к новым условиям, о факторах, влияющих на успешную адаптацию.

Адаптация — приспособление к условиям окружающей среды. Психологическая адаптация предполагает, что человек находится в гармонии с самим собой, партнерами по общению и окружающим миром в целом.

Адаптация-это не только поступление в детский сад, это и

• Переход из одной группы в другую.

• Длительная болезнь.

• Длительный отпуск.

• Смена педагога.

• Появление нового ребенка в группе сверстников.

Как вы думаете, какие психофизические реакции могут быть характерны для ребенка в период адаптации?

• Беспокойство

• Страх

• Заторможенность (повышенная возбудимость)

• Капризность

• Раздражительность

• Упрямство

В зависимости от темперамента, индивидуальных особенностей и предварительных мероприятий, проводимых родителями в период адаптации, ребенок по-разному привыкает к детскому саду: для детей в возрасте 3–4 лет этот период не дожжен превышать — две-три недели, в старшем дошкольном возрасте — 1 месяц.

Какие дети адаптируются сложнее всего к детскому саду?

• являющиеся единственными в семье;

• чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;

• привыкшие к тому, что их капризам потакают;

• пользующиеся исключительным вниманием взрослых;

• не имеющие элементарных навыков самообслуживания;

• неуверенные в себе;

• эмоционально неустойчивые;

• пережившие психологическую травму;

• чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад.

**ИЛИ Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:**

Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;

Чрезмерная тревожность родителей;

Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;

Воспитание ребенка в духе вседозволенности;

Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность и т. п. ;

Болезненность малыша;

Несоблюдение режима дня дома.

Правила для родителей в период адаптации ребенка к изменяющимся условиям

1. Настрой мамы очень важен.

2. Читайте книжки, сказки про детский сад.

3. Поддерживайте дома навыки, приобретенные в детском саду

4. Не уходите, не попрощавшись с ребенком

5. Придумайте ритуал прощания

6. Садик- «игровая комната»

7. Удобная одежда.

8. Соблюдение режима. Перед поступлением в детский сад домашний режим целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.

9. Выполнение обещаний.

10. Очень важно! Адаптация – процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Как должен быть подготовлен ребенок к периоду адаптации?

Перед приходом в детский сад у ребенка должны быть **сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:**

1. самостоятельно есть разнообразную пищу;

2. своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет;

3. мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком.

11. По дороге в детский сад отвлекайте ребенка играми, песенками, стихами и т. д.

**Игры «По дороге в детский сад»**

Чтобы ребенок с желанием шел в детский сад, с ним можно поиграть.

*«Все круглое (квадратное, треугольное)»*

Ребенок и взрослый по очереди называют предметы круглой формы, встречающиеся на пути.

*«Красные (зеленые) предметы»* — по принципу упражнения № 1.

*«Волшебные фигуры».*Имитируем с ребенком походку зайчика, медведя, лисички и т. д.

*«Чего не стало?», «Что изменилось?»*

Взрослый снимает перчатку со своей руки или прикрепляет к своей куртке значок и просит ребенка сказать, что изменилось. Можно наблюдать за тем, что изменилось по дороге в детский сад.

*«Загадки»*

По дороге можно придумывать загадки. Например, спросить ребенка: «Круглая, сладкая, мягкая, в красивой обертке. Что это?» Или: «Рыженькая, с пушистым хвостом, любит грызть орехи, прыгает по деревьям. Кто это?»

Расслабиться и восстановить благоприятное эмоциональное состояние детям в домашних условиях помогут специальные комплексы аутогенной тренировки. Вот некоторые примеры упражнений для детей, рекомендованные австрийским врачом Гизелой Эберлейн. Давайте их проиграем.

*Установка спокойствия.*

Цель: научить способам релаксации.

«Ты любишь купаться в море? Представь себе: ты долго-долго качаешься на волнах, море плещется о берег, светит солнышко, тебе тепло и приятно, ты спокоен, расслаблен».

Родителям, хорошо знающим своего ребенка, нетрудно пофантазировать вместе с ним, угадать, что ему особенно приятно, о чем он мечтает. Это и будет переключение на спокойствие.

*Упражнение на создание чувства теплоты.*

Цель: научить способам релаксации.

«Представь себе, что ты поставил ноги в теплую воду, а в руки взял теплый шарик. Тебе тепло, ты расслабился.»

Внимание! Прежде чем учить детей, научитесь все делать сами, потренируйтесь, чтобы уметь все показать и объяснить не только на словах!

*Упражнение «Круглый ушастик»*

Цель: способствовать эмоциональной релаксации, освобождению от негативного состояния.

Наклеить на стене (щите) круг с ушами. Дети, которых кто-то обидел, разозлил, могут побросать мяч (бумажные комочки) в ушастика, представляя своего обидчика. Таким образом, снимается негативное состояние.

*Упражнение «Перематывание клубочков»*

Цель: снятие эмоционального напряжения и развитие мелкой моторики.

Два клубочка разного цвета диаметром примерно 5 см, закрепленных так, чтобы нитки не разматывались, соединены между собой толстой ниткой пряжи длиной 1–1,5 м. Ребенок перематывает нитку с одного клубочка на другой.

Можно иметь несколько таких наборов: наматываемая нить может быть разного цвета, длины и толщины. Упражнение прекрасно снимает напряжение и развивает мелкую моторику.

*Упражнение «Хлопай- топай»*

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Предложить детям, испытывающим психоэмоциональное напряжение, выполнить простые движения: потопать ногами, похлопать в ладоши так сильно, как кому нравится.

*Упражнение «Секретики»*

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Сшить небольшие мешочки (примерно 10 ґ 15 см) одной расцветки. Насыпать в них различную крупу (набивать не туго) — манку, рис, горох, фасоль, гречку и т. п. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что же такое находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя, таким образом, от негативного состояния.

*Упражнение «Рваная бумага»*

Цель: освобождение от гнева.

Дети разрывают на мелкие кусочки бумагу свои неприятности, огорчения, обиды и др. (старые газеты, другую ненужную бумагу, выбрасывая все это в мусорную корзину, таким образом, подсознание освобождается от эмоциональных проблем.

**Признаки успешной адаптации малыша в д/с:**

· Нормальный сон (засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне;

· Хороший аппетит;

· Нормальное поведение, дома ведет себя обычно – не цепляется за маму, не бегает, не капризничает и т. п. ;

· Хорошее настроение, легко просыпается утром;

· Желание идти в детский сад.

Помните всегда: От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка. Никогда не говорите фразы типа: "Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут". По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас и для вашего малыша.