

Администрация муниципального образования город Краснодар
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Коммунаров ул. 150, г. Краснодар, 350000, тел./факс (861) 251-05-31
e-mail:edu@krd.ru

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 230»
Бульварное кольцо ул., д. 3, Краснодар, 350089, тел./факс (861) 261-00-00
e-mail:mdou230@mail.ru

ИННОВАЦИОННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Тема «Взаимодействие педагога – психолога и воспитателя по созданию условий социально – психологической адаптации детей младшего возраста к дошкольному образовательному учреждению»

Автор составитель:
Жукова Ирина Александровна,
педагог - психолог

г. Краснодар
2014

Содержание

1 Введение.....	3
2 Библиографический список.....	13
3 Приложение 1 Перспективный план	15
4 Приложение 2 Совместная деятельность педагога – психолога и воспитателя..	22
Лист адаптации.....	22
«Изучение степени адаптации ребенка к ДООУ» (методика А.Остроуховой) ..	26
5 Приложение 3 Совместная деятельность педагога – психолога, воспитателя и детей.....	27
Игры-приветствия	27
Игры с пальчиками	29
Подвижные и хороводные игры	32
Физкультминутки.....	35
Игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, снижение импульсивности, тревоги и агрессии.....	36
Дыхательные упражнения.....	38
Игры с песком и водой	40
Фольклорные песенки, приговорки, потешки, прибаутки	43
Релаксационные упражнения, игры – прощания.....	44
6 Приложение 4 Совместная деятельность педагога – психолога, воспитателя и родителей.....	47
Анкета для родителей «Давайте познакомимся!»	47
Анкета для родителей «Детский сад и семья»	49
Опросник для родителей «Навыки самообслуживания у детей младшего возраста»	52
Памятка для родителей «Адаптация ребёнка к детскому саду»	53
Памятка для родителей «Как правильно вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?»	55
Беседа «Ознакомление родителей с основными показателями изменений в поведении ребенка в период адаптации к дошкольному учреждению»	56
Консультация для родителей «Значение режима дня в сохранении эмоционального благополучия детей»	58
Информационный стенд «Психолого – педагогическая помощь семье в адаптации ребенка к детскому саду»	60
Круглый стол «Привитие и воспитание культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста»	80
Семинар – практикум «Индивидуальный подход к ребёнку в детском саду и семье»	83
Тренинг «Каким Вы ходите видеть своего ребенка?»	88

ВВЕДЕНИЕ

Детский сад – целая эпоха в жизни малыша, большой новый этап, к которому важно подготовиться как ребёнку, так и родителям. Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, для многих малышей бывает непростым.

Актуальность

Актуальность проблемы адаптации детей к ДОО занимает в дошкольной педагогике и психологии ведущее место. Это связано с тем, что детский сад – новый период в жизни ребенка и поступление в него сопряжено с тяжелыми переживаниями, сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка.

По мнению Всемирной организации здравоохранения, нарушения психического здоровья связаны не только с соматическими заболеваниями, но и с различными неблагоприятными средовыми и стрессовыми факторами, которые непосредственно воздействуют на психику и стимулируются социальными условиями, что подтверждает влияние непосредственного окружения на здоровье ребенка и его эмоциональное благополучие.

Как известно, адаптационные возможности ребенка младшего дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. От адаптационных возможностей организма зависит, будет ли человек активно искать выход из стрессовой ситуации или пассивно обречет себя на «разрушение». Проблеме адаптации посвящено значительное количество исследований в педагогике, психологии, медицине, физиологии, социологии. В последнее десятилетие интерес российских педагогов и психологов к изучению адаптации существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость, и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревоги. Психолого – педагогическое сопровождение ребенка в адаптационный период и выявление факторов, оказывающих влияние на успешность адаптации, вызывают неизменный интерес теоретиков и практиков в области образования.

Поступление ребенка в дошкольное учреждение всегда сопровождается периодом адаптации к новым для него условиям существования. При этом у ребенка происходит смена представлений об окружающем мире: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного. Отсутствие родителей, новое помещение, четкий режим дня, новые требования к поведению, другой стиль общения, постоянный контакт со сверстниками, - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. «Возрастная незрелость системы адаптационных механизмов приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, появляются различные страхи, спад речевой активности, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет и т.д.» (Л. В. Белкина, 2004). Поэтому многие дети трудно привыкают к детскому саду.

Актуальность темы обобщения передового педагогического опыта обусловлена концептуальными взглядами на успешную адаптацию ребёнка к дошкольному учреждению, существующими в науке.

В период адаптации ребёнка к дошкольному учреждению на сегодняшний день особенно значима тема взаимодействия всех участников образовательного процесса. Для оптимального течения адаптации к детскому саду детей младшего дошкольного возраста необходимо сотрудничество как педагогов и специалистов детского сада, так и родителей, объединяющих свои усилия и обеспечивающих малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома.

Новизна состоит в том, что расширено взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи: родители детей младшего возраста имеют возможность вместе с детьми посещать детский сад до поступления ребёнка в группу, а также получать квалифицированную помощь по развитию и воспитанию детей.

Прежняя система взглядов на воспитание детей младшего возраста не соответствует современным представлениям о целях и задачах дошкольной педагогики. Переход от авторитарной системы воспитания к личностно-ориентированной модели требует разработки новых педагогических принципов, методов и технологий работы с детьми, составной частью которых являются разработки системы комплексной помощи сопровождения адаптации ребёнка к дошкольному учреждению.

Целью нашего инновационного педагогического опыта является создание благоприятного воспитательно - образовательного пространства семьи и ДООУ в системе организации адаптации детей младшего возраста.

Основным средством педагогического воздействия для успешной адаптации ребёнка к дошкольному учреждению, мы учитывали основные принципы:

1. Принцип гуманизма как основополагающий. Суть его в том, чтобы не навредить ребенку, относиться к нему как к безусловной ценности. Принимая во внимание, что приход ребенка в дошкольное учреждение — ситуация стрессовая, необходимо проявить к малышу максимум терпения, чуткости, доброжелательности. От взрослых требуется спокойствие, уравновешенность, непротиворечивость в своих действиях и словах, которые могут причинить ребенку страдания, дезориентировать его, вызвать неприятные ощущения. Требования должны быть посильными и развивающими.

2. Принцип природосообразности и индивидуализации предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей в организации процесса адаптации; учет их индивидуального опыта поведения и общения, потребностей, привычек, желание и т. д. Взрослые выстраивают линию своего поведения с ребенком, двигаясь прежде всего от ребенка.

3. Принцип оздоровительной направленности означает, что посредством внимания к ведущим направлениям развития ребенка (физическому здоровью, психологическому комфорту и социальному благополучию) достигается гармоничность его развития.

4. Принцип индивидуального подхода в создании специальных условий для деятельности и общения с ребенком предполагает, что взрослые овладевают методами и приемами психолого-педагогического воздействия в зависимости от характера поведения ребенка, так как главная цель — его радостное, бодрое состояние и настроение, развитие его как субъекта деятельности и общения.

5. Принцип взаимодействия семьи и дошкольного учреждения акцентирует внимание на повышении роли семейного воспитания в целенаправленном развитии ребенка, на установлении партнерских отношений по типу «семья - дошкольное учреждение», «дошкольное учреждение — семья».

6. Принцип профессионального сотрудничества означает согласованность усилий, знаний, умений и навыков педагога-психолога, медицинского работника, воспитателя в работе с детьми, группой, их функциональных прав и обязанностей.

7. Принцип анализа и самоанализа (рефлексивный принцип) предполагает своевременный контроль над эффективностью профессиональных действий, процесса адаптации в целом, за личностным ростом участников взаимодействия.

Для того чтобы контролировать процесс адаптации детей к дошкольному учреждению, его организаторам, особенно педагогу-психологу, необходимо ориентироваться в этом на определенные критерии, соответствующие показателям успешности — неспешности протекания адаптационного процесса. Для понимания критериев педагогу-психологу, воспитателю, родителю необходимо обладать достаточно развитой наблюдательностью и умением анализировать наблюдаемое.

В практике работы с детьми в период привыкания к дошкольному учреждению использовали следующие **критерии процесса адаптации:**

- состояние здоровья ребенка (удовлетворительное или неудовлетворительное);
- аппетит (хороший или плохой);
- сон (засыпание быстрое, сон спокойный и крепкий, пробуждение с хорошим настроением или нет);
- двигательная активность (подвижный, активный или скованный, пассивный);
- взаимоотношения со взрослыми и сверстниками (легко идет на контакт, есть интерес к общению, отсутствует агрессивность или контакты затруднены);
- деятельность (часто занят, даже увлечен, деятельность содержательная, активен в режимных моментах или пассивен и равнодушен);
- речь (инициативная, ответная или отсутствует);
- эмоциональный тонус (позитивный или негативный);
- желание — нежелание идти в детский сад;
- суждения родителей о состоянии и поведении ребенка в семье (оптимистичные, заинтересованные или тревожные, негативные).

Для получения объективного и глубокого представления о состоянии ребенка в адаптационный период необходимо использовать диагностические процедуры. К ним относятся:

- включенное наблюдение за поведением ребенка во время игр, занятий, прогулок, приема пищи и т. д.;
- игровая диагностика;
- опрос родителей, воспитателей.

Об ухудшении эмоционального состояния ребенка могут свидетельствовать следующие признаки:

- плач (часто, без причин);
- замкнутость;
- скованность, напряжение, пассивность в поведении;
- негативное отношение к взрослым, протестное поведение, нежелание с ними контактировать;
- агрессивное отношение к сверстникам (драчлив, обидчив);
- нежелание на кого-либо смотреть, вслушиваться в обращение взрослого, реагировать на его уговоры, просьбы;
- беспорядочное движение рук и ног (суетлив, нервничает);
- нарушение сформированных умений (не делает то, что умеет);
- проявление невротических привычек (сосание пальца, раскачивание и т. д.);
- потеря аппетита (отказ от пищи, возможна рвота);
- нарушение сна (долго не засыпает, часто просыпается);
- склонность к частым заболеваниям хронического характера.

Результативность инновационного педагогического опыта подтверждается, на протяжении 2012, 2013 годов, с детьми младшего дошкольного возраста муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципальное образование города Краснодар «Детский сад №230».

В ходе проведённой работы:

- 1) Изучены и апробированы психолого-педагогические методы и приёмы взаимодействия с детьми и их родителями.
- 2) Подобраны формы целенаправленной просветительской и практической работы с семьёй для оптимизации детско-родительских отношений в период адаптации ребёнка к детскому саду.
- 3) Разработан алгоритм успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, включающий в себя:
 - поэтапное вхождение ребенка в детский сад вместе с мамой;
 - индивидуальный подход к ребенку;
 - учет домашних привычек;
 - гибкий режим.
- 4) Создана предметно-развивающая среда для успешной адаптации детей младшего дошкольного возраста
- 5) Практика показала, что у детей прошедших поэтапную адаптацию, в дальнейшем отмечалась низкая заболеваемость, безболезненная адаптация к условиям ДООУ, высокая познавательная активность.
- 6) Фиксируется повышение уровня педагогической компетентности семьи по вопросам детского воспитания, развития и обучения. Родители, получившие

возможность изучить жизнь детского сада изнутри, являющиеся непосредственными участниками педагогического процесса, характеризуются высокой общественной активностью и становятся настоящими помощниками педагогов в деле воспитания, развития и обучения детей.

7) В период адаптации с детьми достигнуты большие результаты. У детей улучшились элементарные навыки самообслуживания, установлены открытые, доверительные отношения между педагогами и сверстниками. Дети приобщились к общепринятым нормам и правилам поведения.

8) В процессе всего адаптационного периода у детей улучшились психические процессы: внимание, мышление, воображение, зрительная и слуховая память, повысилась мыслительная активность, расширился словарный запас слов, а также обогатилось речевое общение на основе культурных норм.

Базой для формирования представляемого инновационного педагогического опыта являются дети младшего дошкольного возраста муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида №230» в количестве 40 человек.

Своевременная адаптация детей к детскому саду помогает существенно облегчить социализацию ребёнка, сохранить его психическое и физическое здоровье, позволяет дошкольному учреждению выйти на новый, партнёрский уровень взаимодействия с семьёй, в котором роль педагогического потенциала родителей возрастает.

Стабильность

В течение 2012, 2013 годов педагогами и педагогом – психологом МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №230» был использован метод наблюдения за детьми, как в групповой комнате, так и на свежем воздухе, анкетирование родителей для первичной информации о ребёнке, методика «измерения» степени адаптации ребёнка в ДОУ (автор А.Остроухова).

Первым этапом стало изучение данных анкетирования, которые были направлены для облегчения адаптации вновь поступивших детей младшего дошкольного возраста и организации взаимодействия с родителями по принципу сотрудничества. Таким образом, данные анкетирования, показали следующие результаты.

Почему Вы обратились за помощью к детскому саду в воспитании ребенка?

Считают детский сад лучшей формой приобретения личного опыта - 18 семей (45 %);

Некому присматривать за ребёнком дома (нет няни) - 12 семей (30 %);

К другим причинам родители относят: опыт общения со сверстниками; первый ребёнок посещал это детский сад, остались довольны; уважаю воспитателей и доверяю им - 10 семей (25 %)

Что Вас больше всего привлекает в нашем детском саду?

(несколько вариантов ответов):

Хорошее состояние территории и материально – техническое отношение групп – 8 семей (20%)

Наличие творческого профессионального педагогического коллектива – 12 семей (30%)

Близость от дома – 4 семьи (10%)

Высокий уровень подготовки к школе - 10 семей (25%)

Интересные программы обучения и развития ребенка – 6 семей (15%)

Что бы Вы хотели получить от пребывания ребенка в детском саду?

Наиболее распространенные ответы родителей:

- Навыки общения с детьми;
- Физическое и интеллектуальное развитие;
- Помощь в гармоничном развитии ребенка;
- Социальный опыт;
- Навыки самостоятельности;
- Прогулки, игры, знания;
- Уважение к окружающим, умение работать в команде;
- Подготовка к школе и т.д.

Анализ ответов говорит о том, что на сегодняшний день ожидания родителей вновь поступивших детей в целом совпадают с направленностью работы педагогического коллектива и образовательной программой нашего дошкольного учреждения. Педагогам не отводиться лишь функция присмотра за малышами. Это можно рассматривать, как акт доверия, как положительную оценку детскому саду. Но, следует добавить, что в 2013 году основным условием достижения поставленных целей является более тесное сотрудничество родителей с педагогическим коллективом.

Какие формы сотрудничества с педагогами детского сада для Вас наиболее привлекательны?

Беседы - 12 семей (30%)

Родительские собрания - 10 семей (25%)

Посещение открытых занятий, праздников - 4 семьи (10%)

Консультации - 4 семьи (10%)

Текстовая информация - 2 семьи (5%)

Фото, видео- информация - 2 семьи (5%)

Интернет общение - 6 семей (15%).

Удовлетворены ли Вы:

Отношением воспитателя к ребенку?

Да - 30 семей (75%)

Нет - 10 семей (25%)

Взаимодействием педагога, педагога – психолога с родителями?

Да - 34 семей (85%)

Нет - 6 семей (15%)

Взаимодействием между родителями в группе?

Да - 20 семей (50%)

Нет - 20 семей (50%)

Что может на Ваш взгляд способствовать сотрудничеству семьи и детского сада?

Открытое общение с сотрудниками д/с – 8 семей (20%)

Работа воспитателя с родителями - 12 семей (300%)

Обсуждение возникших проблем - 10 семей (25%)

Доверительное отношение к педагогам - 10 семей (25%)

Что Вас особенно беспокоит в поведении ребенка?

Наиболее распространенные ответы родителей:

- К вечеру устает;
- Кризис 3х лет;
- Повышенная возбудимость;
- Нежелание идти в детский сад;
- Нет проблем;
- Стал больше вредничать и т.д.

Такие проявления в период адаптации вполне естественны для детей младшего дошкольного возраста. Безусловно, от родителей в это время требуется еще больше понимания и терпения по отношению к малышам.

Замечаете ли Вы положительные изменения в эмоциональном состоянии и поведении ребенка? Какие?

Наиболее распространенные ответы родителей:

- Стал общаться с ребятами;
- Спокойнее реагирует на незнакомых людей;
- Стал играть в игрушки;
- Пока не заметили;
- Больше говорит;
- Стал спокойнее и самостоятельнее и т.д.

Тот факт, что на фоне негативных проявлений, которые естественны в период адаптации, родители отмечают и положительные изменения в поведении и развитии ребенка. Это говорит об эффективности работы педагогического коллектива по профилактике дезадаптации.

Что на Ваш взгляд способствует благополучной адаптации ребенка к ДОУ?

Единый подход к вопросам адаптации со стороны родителей и воспитателя - 24 семьи (60%)

Насыщенная предметно-развивающая среда - 6 семей (15%)

Хорошее здоровье детей, соблюдение режима дня в детском саду и дома - 10 семей (25%)

Что, по Вашему мнению, повлияло на успешную адаптацию?

Действие всех сотрудников - 8 семей (20%)

Совместные действия всех сотрудников и родителей - 30 семей (75%)

Действие родителей - 2 семьи (5%) .

Проводите ли Вы беседы с ребенком о проведенном дне в детском саду?

Всегда интересуюсь - 12 семей (30%)

Интересуюсь и планирую с ребенком следующий день - 20 семей (50%)

Инициатором беседы является сам ребенок (поделиться впечатлениями) - 12 семей (20%)

Не вижу в этом смысла – данный вариант ответа не выбирался родителями, что говорит об информированности семьи о необходимости психологической поддержки через заинтересованность жизнью ребенка в детском саду.

Удается ли Вам дома соблюдать режим дня, приближенный к режиму дня в детском саду, придерживаться меню детского сада?

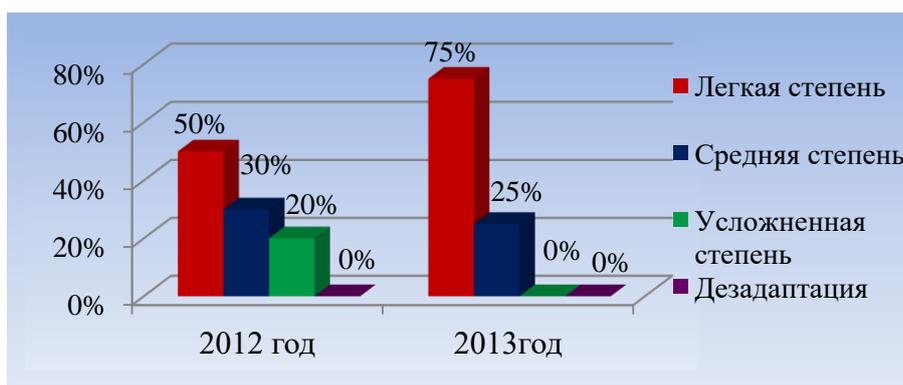
Все родители - 40 семей (100 %) осознают, что требования педагогов по созданию необходимых условий дома обоснованы, понимают, как соблюдение этих условий важно для благополучия ребенка, стараются их соблюдать.

Таким образом, можно сказать, что родители достаточно просвещены в вопросах привыкания ребенка к детскому саду, что является результатом, как заинтересованности самих родителей, так и работы педагогов детского сада.

В продолжение можно сказать, что результатом сотрудничества родителей и педагогического коллектива стала успешная адаптация большинства ребят к дошкольному учреждению.

В конце ноября подводились итоги по результатам методики «измерения» степени адаптации ребенка в ДООУ (автор А.Остроухова) в группах младшего дошкольного возраста. Данные, полученные в ноябре, 2012, 2013 года представлены в виде графика:

Диаграмма 1 - Результаты методики «измерения» степени адаптации ребенка в ДООУ



Безусловно, в младшем дошкольном возрасте период адаптации у всех малышей проходит по – разному, негативные проявления могут возвращаться как после болезни, так и по другим причинам, но, в целом, совместную работу педагогов и родителей по данному направлению в 2013 учебном году можно считать эффективной. Взаимодействие семьи и ДООУ организованное по принципу сотрудничества позволит и в дальнейшем создавать благоприятные условия для развития детей.

Научность в представляемом педагогическом опыте заключается в следующем:

- 1) Обобщен и изучен опыт по адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада.
- 2) Апробировали психолого-педагогические методы и приёмы взаимодействия с детьми и их родителями.
- 3) Подобрали формы целенаправленной просветительской и практической работы с семьей для оптимизации детско-родительских отношений в период адаптации ребёнка к детскому саду.
- 4) Разработали алгоритм успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению.

5) Создали предметно-развивающую среду для успешной адаптации детей младшего дошкольного возраста.

6) Апробировали игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, снижение импульсивности, тревоги и агрессии, совершенствованию коммуникативных, игровых и двигательных навыков, а также развитию познавательных процессов и оптимизации детско – родительских отношений.

7) Систематизировали методический материал на тему: «Взаимодействие педагога-психолога и воспитателя по созданию условий социально-психологической адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению»

8) Для обследования результатов адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада, использовали методику «измерения» степени адаптации ребенка в ДООУ автор А.Остроухова.

В результате проделанной работы было установлено, что у детей прошедших поэтапную адаптацию, в дальнейшем отмечалась низкая заболеваемость, безболезненная адаптация к условиям ДООУ, высокая познавательная активность.

Технологичность

Авторской группой МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад 230» разработан перспективный план по теме «Взаимодействие педагога-психолога и воспитателя по созданию условий социально-психологической адаптации детей младшего возраста к дошкольному образовательному учреждению», подобран практический материал (игры – забавы, эмоционально-тактильные игры, пальчиковая гимнастика, подвижные игры, игры с сенсорным материалом, игры-инсценировки и т.д.), а так же материал по работе с родителями который воспитатели могут использовать в своей работе с детьми.

Чтобы процесс адаптации протекал наиболее успешно, нами были разработаны мероприятия, которые были разделены на периоды.

Первый период заключал в себе подготовительно-информационную работу. Здесь мы изучали проблему адаптации, анализировали литературу, подготавливали методические пособия.

Во втором периоде мы составляли списки будущих воспитанников. Родителям были вручены приглашительные на родительское собрание, в котором были указаны тема и вопросы собрания.

В третий период входило проведение «Школы для родителей», на которой обсуждались такие вопросы, как: важность постепенного и заблаговременного (хотя бы за 2–3 недели до поступления в детский сад) перевода ребенка на режим дня, аналогичный режиму ДООУ; введения в рацион питания блюд и продуктов, используемых там; необходимость формирования у ребенка навыков самообслуживания (самостоятельный прием пищи, одевание, пользование горшком, мытье рук и умывание).

Для облегчения адаптации ребенка к детскому коллективу рекомендовали родителям посещать совместно с ребенком прогулки и участвовать в играх с другими детьми в группе. Пояснили, для чего это необходимо: малыши познакомятся с педагогами и детьми, могут пообщаться с ними, вовлекаться в

совместные игры, исследовать участок для прогулок, что приведет ребёнка к более спокойному, уравновешенному состоянию.

Если ребенок, поступающий в ДООУ, уже способен к речевому общению, мы рекомендовали родителям проводить с ним беседы о поступлении в детское учреждение. В этих беседах необходимо подчеркивать, что родители по-прежнему любят ребенка, а он уже стал большой, многому научился, и будет ходить (как и взрослые) на «работу», помогая им. Возможность посещать детский сад должна подаваться как нечто важное и значительное. Можно почитать малышу книжки о ребятах в детском саду, поиграть в детский сад, рассказать о том, как сами родители ходили в детский сад, когда были малышами, в какие игры играли. Ни в коем случае нельзя пугать детским садом и показывать свою тревогу и обеспокоенность.

Также мы провели небольшую экскурсию по детскому саду. Родители имели возможность познакомиться с групповой комнатой, с её обстановкой, особенностями устройства спальной, горшечной, приёмной комнатами, игрушками и пособиями. Многие родители впервые столкнулись с этой проблемой и поэтому они очень обеспокоены, взволнованы и интересуются всем, что будет окружать их малыша. Эти три периода являлись подготовительными для без стрессового прихода детей в ДООУ.

Четвертый период включал в себя непосредственно мероприятия по адаптации детей.

Одним из первых мероприятий было совместное посещение ДООУ детьми и родителями. Родители с интересом откликнулись на такую форму взаимодействия с нами.

Данная форма работы проходила в 4 этапа.

Этап первый «Мы играем только вместе».

На этом этапе мама являлась проводником и защитником ребенка. Она побуждала его включаться в новые виды деятельности и сама активно играла во все игры. На данном этапе мама и ребенок — единое целое. Они играли или рисовали в четыре руки, танцевали или бегали в паре. В свободной деятельности мама сопровождала ребенка, следуя его интересам, знакомила его с играми и игрушками в группе, сопровождала его в туалет, одевала, раздевала и т.д.

Этап второй «Я играю сам, но ты будь рядом».

Постепенно малыш начинал осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывали интерес. Любознательность и активность побуждали его отрываться от мамы на безопасное расстояние. Мама все еще являлась опорой и защитой. Малыш постоянно возвращался к ней, оглядывался на нее. Это лишь первые пробы на самостоятельность. Здесь важно научить маму одновременно отпускать ребенка, следить за его безопасностью, своевременно окликаться на его призывы. Постепенно ребенок добровольно включался в игры с педагогом, другими детьми, чужими мамами.

Этап третий «Иди, я немножко поиграю один».

Рано или поздно наступал момент, когда малыш сам начинал проявлять стремление к самостоятельной игре. Он просил маму остаться на стульчике в стороне, хорошо играл с педагогом и детьми, хорошо ориентировался в обстановке. У него появились любимые игры и игрушки, он запомнил необходимые правила. Когда наступал такой момент, мы предлагали маме подождать ребенка в приемной. Главное в этой ситуации — то, что мама предупреждала ребенка: она ненадолго отлучится, и действительно ненадолго отлучалась, если ребенок соглашался на это.

Важно обратить внимание ребенка на момент возвращения мамы. При этом нужно обязательно подчеркнуть: мама не обманула ребенка, она действительно отлучалась только на некоторое время и вернулась к нему. Постепенно можно увеличивать время отсутствия.

Этап четвертый «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя».

На этом этапе ребенок, собираясь в детское учреждение, уже знает, что будет в группе один, и соглашался на это. Он легко ориентировался в группе, был активен в общении.

Это завершающий этап в процессе становления психологической автономности ребенка, для укрепления которой необходимо время.

В помощь родителям был оформлен уголок по адаптации, куда входили - стенд «Первый раз в детский сад», одна из рубрик которого «Поведение родителей по отношению к ребенку, начавшему посещать детский сад», памятки, папки - передвижки, интересные для детей дидактические игры, подвижные игры, способствующие возникновению положительных эмоций у детей, элементы устного народного творчества.

Прохождение каждого этапа зависело от индивидуальных особенностей ребенка.

Результатом использованных методов, приёмов и мероприятий - стал спокойный, ровный процесс адаптации детей к ДООУ, в ходе которого малыши приобрели различные навыки самообслуживания, умение контактировать со сверстниками и взрослыми, активно участвовать в совместных играх и занятиях.

Библиографический список

1. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ, практическое пособие. Воронеж ТЦ «Учитель», 2004
2. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2003
3. Куражева Н.Ю., Вараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.А. Цветик – семицветик. Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 3-4 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2012
4. Сагдеева Н.В. Совместная деятельность родителей с детьми в ДООУ «Шаг навстречу». - СПб. ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС». - 2012
5. Боброва Т.А. Программа по адаптации и развитию детей в возрасте от года до двух лет в условиях ДООУ. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС». - 2013

6. Макарычева Н.В. " Проблемы раннего детства : диагностика , педагогическая поддержка , профилактика : В помощь занимающимся воспитанием детей 2 - 3 лет". – М.:АРКТИ, 2005
7. Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2 – 4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению. – М.: ООО «Национальный книжный центр», 2013
8. Сертакова Н.М. Игра как средство социальной адаптации дошкольников: Методическое пособие для педагогов ДОУ. - СПб. ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2009
9. Афонькина Ю.А. «Психолого-педагогическое сопровождение в ДОУ развитие ребенка раннего возраста» :Методическое пособие.-М.:АРКТИ,2010
10. Дронь А.В., Данилюк О.Л. Взаимодействие ДОУ с родителями дошкольников. Программа «Ребёнок – педагог – родитель».- ПСб.: ООО «Детство-Пресс»,2011
11. Жердева Е.В. « Дети раннего возраста в детском саду (возрастные особенности, адаптация , сценарии дня)».- Ростов н/Д: Феникс , 2008
12. Заводчикова О.Г. « Адаптация ребёнка в детском саду: взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи: пособие для воспитателей». – М.: Просвещение.2007

13. Иванова Н.В., Кривовицына О.Б., Якупова Е.Ю. «Социальная адаптация малышей в ДОУ». М.:ТЦ Сфера,2011
14. Костяк Т.В. « Психологическая адаптация ребёнка в детском саду: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений». М.: Издательский центр «Академия»,2008
15. Лапина И.В. « Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого –педагогическое сопровождение , комплексные занятия». Волгоград: Учитель, 2010
16. Носова Е.А. , Швецова Т.Ю. «Семья и детский сад : педагогическое образование родителей».- СПб. : ООО " ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»,2009
17. Оверчук Т.И. «Воспитание детей раннего возраста в условиях семьи и детского сада (сборник статей и документов)». СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003
18. Печора К.Л. « Развитие и воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Актуальные проблемы и их решение в условиях ДОУ и семьи». М.: «Издательство Скрипторий 2003»,2006
19. Русаков А.С. «Адаптация ребёнка к детскому саду. Советы педагогам и родителям :Сборник .» - СПб.: Речь , Образовательные проекты ; М.: Сфера, 2010.
20. Соколовская Н.В. «Адаптация ребёнка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации». Волгоград: Учитель,2011.
21. Шитова Е.В. «Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2 – 7 лет». Волгоград :Учитель,2009.

	<p>Подвижная игра «Солнышко и дождик».</p> <p>Игра с пальчиками «Сорока-ворона».</p> <p>«Ласковая минутка» - аудиозапись И.С.Бах «Морской прибой» из серии «Малыш у моря».</p> <p>Игра-прощание «До свидания, малыш!»</p>	
Четвёртый день	<p>Игра-приветствие «Назови ласково своё имя».</p> <p>Дыхательное упражнение «Птичка».</p> <p>Игра-путешествие «Кто, кто в этом домике живет?» (знакомство с расположением игровых зон, игрушек и пособий).</p> <p>Подвижная игра «Птички в гнездышках».</p> <p>Игра с водой «Выжми мочалку».</p> <p>Игра-прощание «До свидания, малыш!».</p>	Анкетирование родителей для первичной информации о ребенке
Пятый день	<p>Игра-приветствие «Эхо».</p> <p>Игра-забава со звучащими игрушками или музыкальными инструментами.</p> <p>Игра-путешествие «В гости к Мойдодыру» (знакомство с туалетной комнатой).</p> <p>Игра с пальчиками «Сорока-ворона».</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пёс».</p> <p>Игра с песком «Печём куличики».</p> <p>Игра-прощание «До свидания, малыш!».</p>	
2 этап «Я играю сам, но ты будь рядом»		
Первый день	<p>Игра-приветствие «Эхо».</p> <p>Игра-путешествие «В гости к Мойдодыру» - (игровое упражнение «Найди свою картинку»).</p> <p>Игра-забава «Мыльные пузыри».</p> <p>Подвижная игра «Поезд».</p> <p>Игра с пальчиками «Солнышко».</p> <p>Рассказывание Р.Н.С. «Колобок».</p>	Анкетирование родителей для повышения эффективности взаимодействия с ДОУ

	<p>Релаксационное упражнение «Улыбка».</p> <p>Игра-прощание «До свидания!».</p>	
Второй день	<p>Игра-приветствие «Передай колокольчик».</p> <p>Игра с пальчиками «Солнышко».</p> <p>Игра «Солнечные зайчики».</p> <p>Игра-путешествие «В гости к Мойдодыру» (обучение культурно – гигиеническим навыкам).</p> <p>Игра с водой «Кораблики».</p> <p>«Ласковая минутка» - аудиозапись П. Булахов «Колокольчики мои» из серии «Малыш на лугу».</p> <p>Игра-прощание «До свидания!».</p>	<p>Проведение «Школы для родителей» на тему: «Адаптация ребёнка к детскому саду»</p>
Третий день	<p>Игра-приветствие «Передай колокольчик».</p> <p>Дыхательное упражнение «Пёрышко».</p> <p>Игры со строительным материалом (напольные мягкие модули) «Самолет построим сами...».</p> <p>Чтение потешки «Кисонька – мурысонька...».</p> <p>Рассказ-инсценировка воспитателя «Для чего нужны карандаши?» - свободное рисование.</p> <p>Релаксационное упражнение «Майские жуки».</p> <p>Игра-прощание «До свидания!».</p>	<p>Памятка для родителей «Адаптация ребенка к детскому саду»</p>
Четвёртый день	<p>Игра-приветствие «Утро».</p> <p>Игра с пальчиками «Колючий ёжик».</p> <p>Игра «Собачка».</p> <p>Игра-путешествие «В гости к Мойдодыру» (закрепление культурно – гигиенических навыков).</p> <p>Сюжетная игра «Поможем игрушкам найти свой дом».</p> <p>Игра с песком «Археология».</p> <p>«Ласковая минутка» - аудиозапись Ф.Шопен «Шорох волн» из серии</p>	

	«Малыш у моря». Игра-прощание «До свидания!».	
Пятый день	Игра-приветствие «Утро». Дыхательное упражнение «Подуй на шарик, подуй на вертушку, подуй в рожок». Игра-забава «Минутка заводной игрушки». Игра с пальчиками «Колючий ёжик». Игра-путешествие «В гости к Лесовичку» (знакомство с уголком природы). Хороводная игра «Хоровод». Чтение прибаутки «Зайчишка - трусишка». Лепка из солёного теста «Испечём куличики». Релаксационное упражнение «Шишки». Игра-прощание «До свидания!».	Консультация для родителей на тему: «Значение режима дня в сохранении эмоционального благополучия детей»
3 этап «Иди, я немножко поиграю один»		
Первый день	Игра-приветствие «В нашей группе». Игра с пальчиками «Кто в кулачке?». Игра-путешествие в физкультурный зал. Подвижная игра «Мяч». Рассказывание Р.Н.С. «Репка». Игра-забава с увеличительным стеклом. Игра с водой «Шарики в воде». «Ласковая минутка» - аудиозапись А.С.Аренский «Кукушка» из серии «Малыш в саду». Игра-прощание «До свидания, малыш!».	Оформление информационного стенда на тему: «Психолого – педагогическая помощь семье в адаптации ребёнка к детскому саду»
Второй день	Игра-приветствие «В нашей группе». Игра с пальчиками «Кто в кулачке?». Игра – импровизация «Оденем куклу Катю на прогулку». Дыхательное упражнение «Кто	Опросник для родителей «Навыки самообслуживания у детей младшего возраста»

	<p>дальше загонит шарик».</p> <p>Хороводная игра «Подарки».</p> <p>Чтение потешки «Мальчик - пальчик».</p> <p>Рисование пальчиками «Одуванчики на лугу».</p> <p>Релаксационное упражнение «Тихий час для мышат».</p> <p>Игра-прощание «До свидания, малыш!».</p>	
Третий день	<p>Игра-приветствие «Доброе утро».</p> <p>Игра с кистями рук.</p> <p>Рассказывание Р.Н.С. «Маша и медведь».</p> <p>Игра-путешествие в музыкальный зал.</p> <p>Физкультминутка «Зайка».</p> <p>Конструирование из строительного материала «Какая башенка выше?».</p> <p>Игра с песком «Дорожки из песка».</p> <p>«Ласковая минутка» - аудиозапись А.С.Аренский «Птичка летает» из серии «Малыш на лугу».</p> <p>Игра-прощание «До свидания, малыш!».</p>	<p>Круглый стол «Привитие и воспитание культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста»</p>
Четвёртый день	<p>Игра-приветствие «Доброе утро».</p> <p>Дыхательное упражнение «Листопад».</p> <p>Чтение песенки «Петушок, петушок».</p> <p>Игра – импровизация «Покормим куклу Катю».</p> <p>Подвижная игра «Медведь и дети».</p> <p>Аппликация «Башенка».</p> <p>Релаксационное упражнение «Утро - вечер».</p> <p>Игра-прощание «До свидания, малыш!».</p>	<p>Памятка для родителей «Как правильно вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?»</p>
Пятый день	<p>Игра-приветствие «Доброе утро».</p> <p>Игра с пальчиками «Домик».</p>	

	<p>Рассказывание Р.Н.С. «Крылатый, мохнатый да масленый».</p> <p>Физкультминутка «Пчёлы».</p> <p>Игра – имитация «Котята».</p> <p>Игры на развитие мелкой моторики руки (шнуровка).</p> <p>Игра с водой «Дождик».</p> <p>«Ласковая минутка» - аудиозапись Л.Бетховен «Морской бриз» из серии «Малыш у моря».</p> <p>Игра-прощание «До свидания, малыш!».</p>	<p>Беседа «Основные показатели изменения в поведении ребёнка в период адаптации к ДОУ»</p>
4 этап «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя»		
Первый день	<p>Игра-приветствие «Улыбка».</p> <p>Игра с пальчиками «Домик».</p> <p>Дыхательное упражнение «Куры».</p> <p>Рассказывание Р.Н.С. «Курочка Ряба».</p> <p>Подвижная игра «Мыши водят хоровод».</p> <p>Игра «Собирание сокровищ».</p> <p>Рисование цветными мелками на асфальте.</p> <p>Игра с песком «Чей это след?»</p> <p>Релаксационное упражнение «Мягкий мишка и твёрдый солдатик».</p> <p>Игра-прощание «До свидания!».</p>	<p>Организация для родителей фотовыставки «Забавные моменты в детском саду»</p>
Второй день	<p>Игра-приветствие «Улыбка».</p> <p>Игра с пальчиками «Мышка».</p> <p>Чтение потешки «Пошёл котик на торжок».</p> <p>Игра-путешествие в «Комнату тишины» (знакомство со спальней комнатой).</p> <p>Физкультминутка «Кузнечики».</p> <p>Лепка из солёного теста «Колбаска».</p> <p>Игра с водой «Поплывёт или утонет».</p> <p>«Ласковая минутка» - аудиозапись музыка народная «Луг» из серии «Малыш на лугу».</p> <p>Игра-прощание «До свидания!».</p>	<p>Тренинг «Каким Вы ходите видеть своего ребенка?»</p>
Третий день	Игра-приветствие «Волшебный	

	<p>цветок».</p> <p>Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой».</p> <p>Игра с пальчиками «Мышка».</p> <p>Рассказывание Р.Н.С. «Теремок».</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>Игра с песком «Автогонщик».</p> <p>Релаксационное упражнение «Холодно - жарко».</p> <p>Игра-прощание «До свидания!».</p>	<p>Просмотр видеофильма «Один день из жизни детского сада»</p>
Четвёртый день	<p>Игра-приветствие «Волшебный цветок».</p> <p>Игра с пальчиками «Белка».</p> <p>Игра – импровизация «Уложим куклу Катю спать».</p> <p>Чтение песенки «Ах ты, радуга - дуга».</p> <p>Физкультминутка «Бабочки».</p> <p>Игры на развитие мелкой моторики руки (крупная мозаика).</p> <p>Игра с водой «Сквозь сито».</p> <p>«Ласковая минутка» - аудиозапись И.С.Бах «Океан» из серии «Малыш у моря».</p> <p>Игра-прощание «До свидания!».</p>	
Пятый день	<p>Игра-приветствие «Волшебный цветок».</p> <p>Дыхательное упражнение «Самолёт».</p> <p>Игра с пальчиками «Белка».</p> <p>Рассказывание Р.Н.С. «Три медведя».</p> <p>Подвижная игра «Гуси, гуси...».</p> <p>Игры с природным материалом.</p> <p>Игра с песком «Сад - огород».</p> <p>Релаксационное упражнение «Поза покоя».</p> <p>Игра-прощание «До свидания!».</p>	<p>Семинар – практикум «Индивидуальный подход к ребёнку в детском саду и семье».</p> <p>Индивидуальное консультирование для родителей</p>

Фамилия, имя _____

Дата рождения _____

Хронические заболевания _____

Поведение ребенка

I неделя (с _____ по _____)

1 день. Длительность
пребывания: _____

2 день. Длительность
пребывания: _____

3 день. Длительность
пребывания: _____

4 день. Длительность
пребывания: _____

5 день. Длительность
пребывания: _____

II неделя (с _____ по _____)

1 день. Длительность
пребывания: _____

2 день. Длительность
пребывания: _____

3 день. Длительность
пребывания: _____

4 день. Длительность
пребывания: _____

5 день. Длительность
пребывания: _____

III неделя (с _____ по _____)

1 день. Длительность
пребывания: _____

2 день. Длительность
пребывания: _____

3 день. Длительность
пребывания: _____

4 день. Длительность
пребывания: _____

5 день. Длительность
пребывания: _____

IV неделя (с _____ по _____)

1 день. Длительность
пребывания: _____

2 день. Длительность
пребывания: _____

3 день. Длительность
пребывания: _____

4 день. Длительность
пребывания: _____

5 день. Длительность
пребывания: _____

V неделя (с _____ по _____)

1 день. Длительность
пребывания: _____

2 день. Длительность
пребывания: _____

3 день. Длительность
пребывания: _____

4 день. Длительность
пребывания: _____

5 день. Длительность
пребывания: _____

«Изучение степени адаптации ребенка к ДОУ»
(методика А.Остроуховой)

Каждый из факторов может оцениваться от +3 до -3 (т.е. +3,+2,+1; -1,-2,-3). Суммарно по всем факторам можно получить +12 или -12; по показателям в интервале педагог-психолог и определяет уровень адаптации ребенка в ДОУ.

Определение поведенческой реакции ребенка:

1.Эмоциональное состояние ребенка.

- +3 весел, жизнерадостен, подвижен, активен.
- +2 улыбается, настроение хорошее, весел.
- +1 иногда задумчив, замкнут.
- 1 легкая плаксивость, хныканье.
- 2 плачет за компанию, плач приступообразный.
- 3 сильный плач, подавленное настроение.

2.Социальные контакты ребенка.

- +3 много друзей, охотно играет с детьми.
- +2 сдержан, просится на руки, неохотно играет с детьми.
- +1 безразличен к играм, отстранен, замкнут.
- 1 невесел. С детьми не контактирует, даже если вовлечен в игру.
- 2 проявляет тревогу, бросает начатые игры.
- 3 недружелюбный, агрессивный, мешает детям играть.

3.Сон ребенка.

- +3 сон спокойный, глубокий, засыпает быстро.
- +2 сон спокойный.
- +1 засыпает не скоро, спит спокойно, но недолго.
- 1 засыпает с хныканьем, тревожен во сне.
- 2 засыпает с плачем, долго, беспокоен во сне.
- 3 отсутствие сна, плач.

4.Аппетит ребенка.

- +3 очень хороший аппетит, съедает все с удовольствием.
- +2 нормальный аппетит, ест до насыщения.
- +1 аппетит выборочный, но ненасыщенный.
- 1 отвергает некоторые блюда, капризничает.
- 2 приходится следить за тем, чтобы ел, ест долго, неохотно.
- 3 отвращение к еде, кормление мучительно.

Оценка ответов проводится следующим образом:

Легкий уровень адаптации – до 5 дней – 1 недели
(поведенческие реакции +12... +8).

Средний уровень адаптации – до 15 дней – 3 недель
(поведенческие реакции +7... 0).

Усложненный уровень адаптации – до 25 дней – 5 недель
(поведенческие реакции -1... -7).

Уровень дезадаптации – более 5 недель
(поведенческие реакции -8... -12).

Совместная деятельность педагога – психолога, воспитателя и детей

Игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, снижение импульсивности, тревоги и агрессии, совершенствованию коммуникативных, игровых и двигательных навыков, а также развитию познавательных процессов и оптимизации детско – родительских отношений в период адаптации.

Игры-приветствия

Цель: Установить эмоционально положительный контакт и вызвать интерес к совместной деятельности с взрослыми.

Задачи:

- Познакомить детей друг с другом.
- Настроить детей друг на друга, дать каждому ребёнку почувствовать себя в центре внимания.
- Сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребёнку почувствовать себя более защищённым.

Упражнение «Давай знакомиться!»

Материал. Игрушка (плюшевый мишка, зайка или кукла)

Ход игры. Воспитатель встречает ребёнка с игрушкой и предлагает познакомиться. Меня зовут (воспитатель представляется). А тебя как зовут? (воспитатель знакомится с каждым ребёнком). С этого дня мы с вами будем встречаться, вместе играть, рисовать, разговаривать.

Упражнение «Назови ласково своё имя»

Материал. Мяч

Ход игры. Дети сидят на стульчиках по кругу. Взрослый передаёт мяч и просит детей назвать своё имя ласково, как его зовут дома. (Взрослый показывает образец ответа.)

Упражнение «Эхо»

Ход игры. Дети сидят на стульчиках по кругу. Каждый ребёнок называет своё имя и прохлопывает его в ладоши, а остальные, как эхо, повторяют за ним. Таким образом, все по очереди, называют и прохлопывают своё имя.

Игра «Передай колокольчик»

Материал. Колокольчик.

Ход игры. Дети сидят на стульях полукругом. В центре стоит воспитатель с колокольчиком в руках. Он звонит в колокольчик и говорит: «Тот, кого я позову,

будет звонить в колокольчик: «(Имя ребёнка), иди, возьми колокольчик».

Ребёнок становится на место взрослого, звонит в колокольчик и приглашает другого ребенка, называя его по имени или показывая рукой.

Упражнение «Утро»

Ход игры. Дети и воспитатель встают в круг. Все поднимают руки вверх.

Воспитатель говорит:

- С добрым утром, солнце! Мы тебе рады.

- Все мы проснулись, за руки взялись!

Дети берутся за руки.

Воспитатель, обращая взгляд поочередно к каждому ребенку, продолжает:

- И Таня здесь... (дети вслед за воспитателем повторяют)

- И Саша здесь... и т.д.

Затем воспитатель оглядывает каждого ребенка и говорит: «Все здесь?».

Дети встают на цыпочки, подняв руки вверх, и хором говорят: «Все здесь!»

Медленно опускаются на корточки.

Игра «В нашей группе»

Педагог предлагает детям сесть в круг, хлопать в ладоши, приговаривая

В нашей группе, в нашей группе

Много маленьких ребят,

Много маленьких ребят

Вместе рядышком сидят.

Называем по очереди всех детей:

А у нас есть ... Настя

А у нас есть ... Петя и т.д.

Много маленьких ребят,

Много маленьких ребят

Вместе рядышком сидят.

Упражнение «Доброе утро»

Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:

- Доброе утро, глазки! (касаемся глаз кончиками пальцев)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, носик! (дотрагиваемся до кончика носа)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ушки! (касаемся кончиками пальцев обоих ушек)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ротик! (касаемся указательным пальцем губ)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ручки! (кистями обеих рук делаем «фонарики»
Вы проснулись? (хлопки в ладоши)
- Доброе утро, животик! (круговое поглаживание ладонью по животику)
Ты проснулся? (хлопки в ладоши)
- Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись! (руки
наверх, потягиваемся)

Упражнение «Улыбка»

Педагог предлагает детям поприветствовать друг друга с помощью улыбки.

Мы сначала будем хлопать,
А затем немного топать.
А сейчас мы повернёмся,
И все вместе улыбнёмся.

Упражнение «Волшебный цветок»

Педагог (держит в руках «Волшебный цветок»)
Вот мы встали все в кружок,
Вот он - сказочный цветок.
Всех приветствуем вокруг.
Здравствуй, наш волшебный друг!
Здравствуй, (имя ребёнка)!
(Дети приветствуют друг друга по кругу, передавая цветок.)

Игры с пальчиками

Цель: Формировать у детей речевую активность через развитие движений пальцев рук.

Задачи:

- Развивать мелкую моторику рук.
- Развивать тактильную чувствительность, зрительно – двигательную координацию движения.
- Развивать умение подражать взрослому, понимать смысл речи, повышать речевую активность.

«Ладочка»

Ход игры. (Гладим ручку ребёнка)

Дай ладошечку, моя крошечка,
Я поглажу тебя по ладошечке.

(Ребёнок гладит руку взрослого)

На ладошечку, моя крошечка,
Ты погладь меня по ладошечке.

«Сорока-ворона»

Ход игры. (*Водим пальчиком по ладошке*)

Сорока-ворона

Кашку варила,

На порог скакала,

Гостей созывала.

Гости не бывали,

Каши не едали,

Всю свою кашу

Сорока-ворона

Деткам отдала.

(*загибаем пальчики*)

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала:

- Зачем дров не пилил

- Зачем воду не носил!

«Солнышко»

Ход игры. (*Ладошки скрестить*)

Солнце утром рано встало,

(*пальцы широко раздвинуть, образуя «солнышко с лучами»*)

Всех детишек приласкало.

«Колючий ёжик»

Материал. Массажный мячик

Ход игры. Педагог предлагает ребёнку рассмотреть массажный мяч и объясняет малышу, что он похож на «ёжика». Затем аккуратно кладёт мяч на ладонь ребёнка и прокатывает «ёжика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца. Все действия сопровождаются стихами:

Ходит – бродит вдоль дорожек

Весь в колючках серый ёжик.

Ищет ягодки – грибочки

Для сыночка и для дочки.

«Кто в кулачке?»

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

Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок?

(Сжать пальцы в кулак.)

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай!

(Выставить вперед большой палец.)

«Игра с кистями рук»

Ход игры. Воспитатель выполняет различные движения и просит ребенка повторять их. Взрослый отпускает пальцы вниз и шевелит ими – это «струи дождя». Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцами – «кисточкой» кружки на щеках ребенка,

проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке.

Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередуя такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков, например: стук-хлоп, стук-стук-хлоп, стук-стук-хлоп и т.п.

«Домик»

Ход игры.

Раз, два, три, четыре, пять-

(Поочередно разгибаем пальцы).

Вышли пальчики гулять.

(Пошевелить всеми пальчиками).

Раз, два, три, четыре, пять-

(Поочередно загибаем все пальчики в кулак, начиная с мизинца).

В домик спрятались опять.

(Ритмично разжимаем и сжимаем пальцы в кулак).

«Мышка»

Ход игры.

Мышка в норку пробралась,

(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)

На замочек заперлась.

(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)

В дырочку она глядит,

(Делаем пальчиками колечко)

На заборе кот сидит!

(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками).

«Белка»

Ход игры. (*Кулачки сжаты*)

Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки:

(*Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с большого*)

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому...

Подвижные и хороводные игры

Цель: Побуждать детей к двигательной активности.

Задачи:

- Развивать у ребенка равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.
- Развивать слуховое внимание, произвольность, быстроту реакции.
- Учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

Игра «Карусель»

Ход игры. Дети вместе с взрослым идут по кругу, держась за руки, и повторяют слова.

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

А потом, а потом

Все бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите,

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Игра «Солнышко и дождик»

Ход игры. Дети передвигаются по группе (площадке), изображая, что собирают листья. Как только педагог включает кассету со звуками дождя или даёт команду «Дождик!», - дети бегут под большой зонт, который держит кто-нибудь из взрослых, и прячутся так, чтобы всем хватило места. Педагог может барабанить пальцами по поверхности зонта, имитируя звук дождя, слегка обрызгивать его из пульверизатора. (Детям доставляет огромное удовольствие наблюдать, как с зонта скатываются капельки,

подставлять руки, чтобы их поймать). Шум дождя прекращается или звучит команда «Солнышко!» - дети выбегают из-под зонта.

Игра «Птички в гнездышках»

Ход игры. Дети сидят на стульях, расставленных по углам комнаты – это гнездышки. По сигналу птички вылетают из своих гнездышек в середину комнаты и летают. По сигналу «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

Указания: для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.

Игра «Лохматый пес»

Ход игры. Дети стоят или сидят в одной стороне площадки (группы). Один ребенок находится в другой стороне и изображает пса. Дети все вместе подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувший нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим,
И посмотрим: «Что же будет?»

Игра «Поезд»

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

Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.

Игра «Хоровод»

Ход игры. Игру лучше проводить на траве. Дети стоят в кругу и держатся за руки.

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов,
Кружим, кружим хоровод.
(Дети идут по кругу).

До того мы закружились,
Что на землю повалились.

Бах!

(Приседают или опускаются на землю).

Вокруг розовых кустов,

Среди травок и кустов,
 Водим, водим хоровод.
(Дети идут в другую сторону).
 Как заканчиваем круг.
 Дружно прыгаем мы вдруг.
 Прыг!
(Останавливаются и подпрыгивают на месте).

Игра «Мяч»

Ход игры. Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает:

«Друг веселый, мячик мой.
 Всюду, всюду он со мной!
 Раз, два, три, четыре, пять.

Хорошо мне с ним играть!».

После этого "мячик" убегает, а взрослый ловит его.

Игра «Подарки»

Ход игры. Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребенок в центре. Дети идут по кругу и вместе с педагогом говорят:

«Принесли мы всем подарки.
 Кто захочет, тот возьмет –
 Вот вам кукла с лентой яркой,
 Конь, волчок и самолет».

С окончанием слов останавливаются, стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня, дети скачут, если куклу – пляшут, если волчок – кружатся. Стоящий в кругу ребенок выбирает нового ведущего. Игра повторяется.

Игра «Медведь и дети»

Ход игры. Один из взрослых назначается «медведем». Другой взрослый и дети сидят на корточках в одном конце комнаты. «Медведь» ходит по комнате, делает вид, будто ищет детей и приговаривает:

Мишка по лесу гулял,
 Долго, долго он искал,
 Мишка деточек искал,
 Сел на травку, задремал.

(Затем «медведь» садится в противоположном конце комнаты на стул и дремлет).

Взрослый и дети говорят:
 Стали деточки плясать,
 Мишка, Мишка, вставай,
 Стали ножками стучать.
 Наших деток догоняй.

Игра «Мыши водят хоровод»

Ход игры. Дети - «мыши» - водят хоровод, а в середине «спит» «кот» (педагог или ребёнок).

Мыши водят хоровод,
 На лежанке дремлет кот.
 «Тише, мыши, не шумите,
 Кота Ваську не будите.
 Как проснётся Васька кот,
 Разобьёт наш хоровод!»

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

Игра «Автомобили»

Ход игры. Педагог предлагает детям превратиться в «автомобили». Их «гаражом» может быть стульчик или обруч, лежащий на полу.

«Автомобили» «ездят» по комнате «рулят» и стараются не врезаться друг в друга. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» - все стараются быстрее занять свой «домик».

Игра «Гуси, гуси...»

Ход игры. Дети стоят у одной стены комнаты. Педагог посередине.

Педагог говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га».

Педагог: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Педагог: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а педагог должен успеть поймать, как можно больше детей.

Физкультминутки

Цель: Обеспечить активный отдых организму в процессе определённой деятельности.

Задачи:

- Снять усталость и напряжение всего организма.
- Совершенствовать общую моторику.
- Выработать чёткие движения во взаимосвязи с речью.

«Зайка»

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.
 Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп -
 Надо лапочки погреть.
 Зайке холодно стоять,
 Надо зайке поскакать.
 Скок, скок, скок, скок -
 Надо зайке поскакать.

«Пчёлы»

Пчелы в ульях сидят
 И в окошечко глядят,
 Порезвиться захотели -
 Друг за дружкой полетели.

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,
 Прыгайте, кузнечики,
 Прыг-скок, прыг-скок,
 Сели травушку покушали,
 Тишину послушали.

«Бабочки»

Бабочки летали,
 Крыльшками махали.
 Дружно хлопаем,
 Ножками топаем!
 Хорошо мы погуляли
 И немножечко устали!

Игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, снижение импульсивности, тревоги и агрессии

Цель: Создать условия для благоприятного психологического развития ребёнка.

Задачи:

- Установить эмоциональный контакт между взрослыми и детьми.
- Снять эмоциональное и мышечное напряжение.
- Способствовать освоению разных способов взаимодействия с взрослыми и сверстниками в игре и повседневном общении.
- Тренировать психомоторные функции.

Игра «Раздувайся, пузырь!»

Ход игры. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся, большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся!

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!». Можно также предложить детям после слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» – воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь - отходят назад, образуя большой круг. Вот какой большой пузырь!

Игра «Иди ко мне!»

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

Игра «Солнечные зайчики»

Материал. Маленькое зеркальце.

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

Солнечные зайчики
Играют на стене.
Помани их пальчиком,
Пусть бегут к тебе.

По сигналу « Лови зайчика!» дети пытаются его поймать. Игру можно повторить 2-3 раза.

Игра «Собачка»

Материал. Игрушечная собачка

Ход игры. Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?
Это песик в гости к нам,
Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, (имя ребёнка) 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!».

При повторении игры воспитатель называет имя другого ребенка.

Игра «Собирание сокровищ»

Материал. Корзина.

Ход игры. 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.

Игра – имитация «Котята»

Ход игры. Дети превращаются в весёлых «котят», а воспитатель в это время произносит:

Где котятки, отзовитесь?

Маме-кошке покажитесь!

Прибежали малыши,

Так пушисты, хороши!

Ну-ка, милые котятки,

Покажите ваши лапки,

Как ступают славно,

Тихо, очень плавно.

Я люблю своих котятков,

Я люблю своих ребяток.

Всех накормит мама,

Скажите только: «Мяу»!

Дыхательные упражнения

Цель: Улучшить деятельность дыхательной мускулатуры, усилить обменные и восстановительные процессы.

Задачи:

- Научить регулировать процесс дыхания с целью контроля над расслаблением своего организма и психики.
- Научить согласовывать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Упражнение «Птичка»

Материал. Игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Ход игры. Воспитатель читает стихотворение и показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх, на выдохе – опускать.

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела ...ай, ай, ай!

Повторить упражнение 4-5 раз.

Упражнение «Пёрышко»

Материал. Пёрышко на ниточке.

Ход игры. Взрослый звонит в колокольчик, подзывает детей к себе.

- Ребята, посмотрите, какое красивое, легкое перышко! (на ниточке). Взрослый дует на перышко. Оно летит и садится на ладонь взрослого.

- Ах! Какое легкое перышко, оно умеет летать. Давайте подумем все вместе.

- А теперь легкое перышко полетело и село на ладошку Тане.

Взрослый сажает перышко на ладошку ребенка.

- Подуй на перышко. Ой! Полетело. К (имя ребёнка) на ладошку село.

Перышко перелетает с ладошки на ладошку.

Упражнение «Подуй на шарик, подуй на вертушку, подуй в рожок»

Материал. Воздушный шарик, вертушка, рожок.

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

Упражнение «Кто дальше загонит шарик»

Материал. Два ватных шарика.

Ход игры. Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Упражнение «Листопад»

Материал. Вырезанные из цветной бумаги осенние листочки.

Ход игры. Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки, с какого дерева упали.

Упражнение «Куры»

Ход игры. Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями тах-тах (*выдох*),

Поднимем руки мы к плечам (*вдох*),

Потом опустим – так.

Упражнение «Дом маленький, дом большой»

Ход игры. Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»).

Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по группе: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка». Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайныка.

Упражнение «Самолёт»

Ход игры. Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу.

Игры с песком и водой

Цель: Сформировать элементарные знания о свойствах воды и песка.

Задачи:

- Познакомить с особенностями песка и воды, научить способам обследования материала.
- Развивать тактильное и зрительное восприятие, воображение, фантазию, творческие способности.
- Развивать мелкую моторику рук, координацию движений, пространственную ориентацию.
- Формировать навыки практического экспериментирования с разными предметами из разных материалов.

Игры с водой**«Выжми мочалку»**

Материал. Две ёмкости, поролоновая губка.

Ход игры. Одну ёмкость заполните водой. Покажите ребёнку, как с помощью губки можно переносить воду из одной посуды в другую. Предложите попробовать самому сделать то же самое.

«Кораблики»

Материал. Таз с водой, бумага.

Ход игры. Налейте в таз немного воды. Покажите ребёнку, как можно бросать в тазик мелкие кусочки бумаги, подуйте на них. Ребёнок с удовольствием повторит ваши действия.

«Шарики в воде»

Материал. Две глубоких тарелки или два небольших тазика, несколько теннисных шариков, ситечко с ручкой, салфетка или губка.

Ход игры. Поставьте на стол две глубоких тарелки, одну из которых наполните водой и опустите в неё шарики. Ребёнок с помощью ситечка достаёт шарики из тарелки с водой и перекладывает в пустую тарелку. В процессе эксперимента он замечает, что вода проливается в дырки ситечка, и что пластмассовые шарики не тонут в воде.

«Дождик»

Материал. Таз с водой, лейка, пластмассовые игрушки, сухое полотенце.

Ход игры. Поместите в таз с водой пластмассовые игрушки, дайте ребёнку лейку и предложите поиграть в кукольный дождик. Поливайте кукол из лейки, вспоминая все известные вам стихи про дождик. После «дождя» дайте малышу сухое полотенце и попросите вытереть все игрушки.

Дождик, дождик!

Лейся пуше!

Пусть растёт

Пшеница гуще!

Лейся, лейся,

Как река!

Будет белая мука!

«Поплывёт или утонет»

Материал. Таз с водой, пластмассовые игрушки, камушки, металлическую или деревянную ложку.

Ход игры. Воспитатель бросает все предметы в воду, а ребёнок наблюдает за ними. Объясните, почему одни предметы тонут, а другие остаются на поверхности.

«Сквозь сито»

Материал. Таз с водой, сито, ложка, пластмассовый стакан.

Ход игры. Поставьте перед ребёнком таз с водой, пусть малыш льёт воду из стакана в сито. Объясните ребёнку, почему вода утекает.

Игры с песком

«Печём куличики»

Материал. Ящик для песка, просеянный и прокаленный песок, кувшин с водой или маленькая лейка, пластмассовые формочки.

Ход игры. В песке находятся различные формочки. Покажите их детям, предложите рассмотреть, потрогать, рассказать об их цвете и форме. Затем, предложите ребёнку поиграть с песком. Обратите внимание малыша на то, что песок прохладный и сыпучий. После этого можно попросить ребёнка закрыть глаза или отвернуться от ящика с песком. В это время спрячьте формочки в песок и попросите ребёнка найти их. Малыш ищет формочки в сухом песке, а вы обращаете его внимание на то, что песок сухой, просыпается между пальчиками и т.д.

«Археология»

Материал. Ящик для песка, просеянный и прокаленный песок, пластмассовые формочки, небольшие игрушки.

Ход игры. Педагог закапывает игрушку (ребёнок не должен знать какую). В ходе раскопок, по открывающимся частям, ребёнок должен догадаться, что спрятано. Закопайте 2-3 предмета. Пусть малыш раскопает один из них и на ощупь попробует определить, что это.

«Дорожки из песка»

Материал. Ящик для песка, просеянный и прокаленный песок, пластмассовые формочки, лопатки.

Ход игры. Педагог показывает ребёнку, как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая различные формы, например дорожки (к домику зайчика или медвежонка).

«Чей это след?»

Материал. Ящик для песка, просеянный и прокаленный песок, пластмассовые формочки, лопатки.

Ход игры. Педагог просит ребёнка отвернуться и делает несколько отпечатков на песке. Повернувшись, ребёнок должен подобрать, предмет к его отпечатку. На влажном песке легко остаются следы от ладошки или ступни, от обуви или колёс игрушечной машины. Пусть ребёнок, попробует отгадать, где чей отпечаток?

«Автогонщик»

Материал. Ящик для песка, влажный песок, игрушечные машинки, флажки.

Ход игры. Педагог проводит на влажном песке извилистые линии. Для маленьких машинок они станут настоящей автотрассой. Можно на трассе поставить флажки (палочки), которые во время гонок постараться не сбить.

«Сад - огород»

Материал. Ящик для песка, просеянный и прокаленный песок, игрушечные овощи и фрукты, лопатки.

Ход игры. Педагог предлагает малышам игрушечные овощи и фрукты. Затем просит посадить сад и огород: фрукты - отдельно, овощи - отдельно.

Фольклорные песенки, приговорки, потешки, прибаутки

«Кисонька-мурысонька»

- Кисонька-мурысонька, где ты была?
- На мельнице.
- Кисонька-мурысонька, что там делала?
- Муку молола.
- А что из муки делала?
- Прянички пекла.
- А с кем прянички ела?
- Одна!
- Не ешь одна, не ешь одна!

«Зайчишка-трусишка»

Зайчишка-трусишка,
По полю бежал,
В огород забежал,
Морковку нашёл,
Капустку нашёл, —
Сидит, грызёт.
Ай, кто-то идёт!

«Пошёл котик на торжок»

Пошёл котик на торжок,
Купил котик пирожок.
Пошёл котик на улочку,
Купил котик булочку.
Самому ли съесть,
Я и сам укушу,
Да и Ване снесу.

«Мальчик - пальчик»

- Мальчик – пальчик,
- Где ты был?
- С этим братцем

В лес ходил,
С этим братцем
Кашу ел,
С этим братцем
Песни пел.

«Петушок, петушок...»

Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головушка,
Шёлкова бородушка.
Что ты рано встаёшь,
Что ты громко поёшь,
Ване спать не даёшь?

«Ах ты, радуга - дуга»

Ах ты, радуга – дуга,
И туга и высока!
Не давай нам дождичка,
Подавай нам вёдрышко.
Чтоб ребятам погулять,
Чтоб телятам поскакать,
Нужно солнышко,
Колоколнышко!

Релаксационные упражнения, игры – прощания

Цель: Снизить уровень мышечного и эмоционального напряжения.

Задачи:

- Обучить приёмам расслабления.
- Развивать умения регулировать своё эмоциональное состояние.
- Развивать навыки телесных контактов.
- Дать речевой образец моментов прощания.

Упражнение «Улыбка»

Ход игры. Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек. Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

Упражнение «Спящий котенок»

Ход игры. Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается, а затем опускается животик.

Упражнение «Майские жуки»

Ход игры. Дети становятся майскими жуками. Под слова ведущего, дети выполняют различные движения.

На полянке, у реки,

Летают майские жуки.

Падают, устали!

На спинке полежали.

Ножками болтают.

Затихли. Отдыхают.

Жуки ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают под звуковой фон на лесной полянке.

Упражнение можно повторить 2-3 раза в зависимости от желания детей.

Упражнение «Шишки»

Ход игры. Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза).

Упражнение «Тихий час для мышат»

Ход игры. Педагог предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра — обедают. Гладят свои животики — наелись.

Показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение «Утро - вечер»

Ход игры. Дети «превращаются» в цветы. Когда ведущий говорит: «Пришел вечер, цветочки закрылись и заснули», — дети кладут руки на колени и опускают головы. А когда ведущий говорит: «Но вот пришло утро, цветочки проснулись и потянулись к солнышку», — дети поднимают голову и тянут руки вверх. Так повторяется несколько раз.

Упражнение «Мягкий мишка и твёрдый солдатик»

Ход игры. Педагог дает детям потрогать мягкую игрушку, а затем твердого солдатика. После этого, педагог показывает поочередно, то мягкую игрушку, то солдатика. Затем, просит детей превращаться в них и становиться, то такими же мягкими, расслабленными, то твердыми, напряжёнными.

Упражнение «Холодно - жарко»

Ход игры. Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

Упражнение «Поза покоя»

Ход игры. Педагог предлагает детям сесть, как можно ближе, к краю стула (можно лечь на ковер), опереться на спинку, руки свободно положить на колени ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая —
Очень легкая, простая,
Замедляются движенья,
Исчезает напряжение...
И становится понятно -
Расслабление приятно!

Упражнение «До свидания, малыш!»

Ход игры. Педагог вместе с детьми поёт песенку, при этом стучит об пол мячом, а дети имитируют это движение.

Покатился, поскакал мячик по дорожке,
Прыг - скок, прыг - скок в (имя ребёнка) ладошки.
До свидания, (имя ребёнка)!
До свидания,...(ребёнок обращается к педагогу по имени - отчеству)!

Упражнение «До свидания!»

Ход игры. Дети по кругу говорят друг другу: «До свидания, (имя)» и машут рукой.

Мы сегодня поиграли,
Все задания выполняли.
«До свидания!» дружно скажем
И рукою всем помашем.

Совместная деятельность педагога – психолога, воспитателя и родителей

Анкета для родителей «Давайте познакомимся!»

(первичная информация о ребенке)

Уважаемые родители! Мы рады, что Ваш ребенок будет ходить в нашу группу! Для знакомства с Вами и Вашим ребенком просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Ребенок:

Фамилия, имя _____

Дата рождения _____

2. Мама:

Фамилия, имя, отчество _____

Год рождения _____

Образование, специальность _____

Место работы, телефон _____

3. Папа:

Фамилия, имя, отчество _____

Год рождения _____

Образование, специальность _____

Место работы, телефон _____

4. Состав семьи (кто постоянно живет с ребенком) _____

5. Домашний адрес, телефон _____

6. Ребенка, кроме родителей, могут забирать _____

7. Какие заболевания перенес ребенок, имеются ли у него хронические заболевания? _____

8. Существуют ли ограничения в пищевом (указать нежелательные продукты), температурном режиме и пр. для Вашего ребенка _____

9. Кто из членов семьи больше всего времени уделяет ребенку? _____

10. Кому из членов семьи ребенок отдает предпочтение в процессе общения, игры? _____

11. Назовите любимые ребенком игры, занятия и другие виды деятельности: _____

12. Существует ли у Вашего ребенка любимое занятие, которым он может самостоятельно заниматься довольно продолжительное время?

Какое? _____

13. Проводятся ли с ребенком развивающие занятия дома? Какие Как часто? Кто проводит? _____

14. Перечислите положительные качества Вашего ребенка: _____

15. Какие черты характера ребенка Вас настораживают? _____

16. Какими способами Вы поощряете ребенка? _____

17. Какая форма поощрения, на Ваш взгляд, наиболее действенна? _____

18. Наказываете ли Вы своего ребенка? За что? Каким образом? _____

19. Дай те краткую характеристику поведения Вашего ребенка дома _____

20. Каково обычное состояние вашего ребенка? (Спокойное, оживленное, подавленное, возбужденное, другое.) _____

21. Как Вы полагаете, общительный Ваш ребенок или нет? _____

22. Как это проявляется? _____

23. Возможно, Вас что-то беспокоит в поведении ребенка из ниже перечисленного. Если да, то отметьте, что именно:

- | | | | |
|--|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> стеснительность; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> воровство; | <input type="checkbox"/> резкие перепады |
| <input type="checkbox"/> болтливость; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> медлительность; | <input type="checkbox"/> настроения; |
| <input type="checkbox"/> плаксивость; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> жадность; | <input type="checkbox"/> неаккуратность; |
| <input type="checkbox"/> повышенная подвижность; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> рассеянность; | <input type="checkbox"/> стремление разрушать, |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> заторможенность; | <input type="checkbox"/> ломать; |
| <input type="checkbox"/> суетливость; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> агрессивность; | <input type="checkbox"/> другое (укажите, что именно) |
| <input type="checkbox"/> тревожность; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> возбудимость; | |
| <input type="checkbox"/> навязчивость; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> упорство; | |
| <input type="checkbox"/> замкнутость; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> неожиданные вспышки | |
| <input type="checkbox"/> лживость; | | <input type="checkbox"/> гнева; | |

24. Как вы считаете, Ваш ребенок уверенный, не очень, не уверенный

25. Есть ли у Вашего ребенка страхи?

Какие? _____

26. Стремиться ли Ваш ребенок к самостоятельности или предпочитает опеку? _____

27. Посещаете ли Вы с ребенком развивающие центры (кружки, секции)? _____

28. Как вы считаете, основной задачей данных учреждений является: подготовка ребенка к школе, всестороннее развитие, физическое развитие, адаптация к другим людям, коллективу, обучение отстающих в развитии детей (нужное подчеркнуть)

Другое _____

29. Возможно, Вы хотите сообщить что-либо еще или что-то спросить:

30. Укажите, пожалуйста, кто заполнял анкету _____

Анкета для родителей «Детский сад и семья»
(повышение эффективности взаимодействия с ДОО)

Уважаемые родители! Мы рады, что Ваш ребенок будет ходить в нашу группу! Для более тесного сотрудничества, просим Вас ответить на следующие вопросы:

Почему Вы обратились за помощью к детскому саду в воспитании ребенка?

- а) считают детский сад лучшей формой приобретения личного опыта;
- б) некому присматривать за ребенком дома (нет няни);
- в) опыт общения со сверстниками;
- г) первый ребенок посещал это детский сад, остались довольны;
- д) уважаю воспитателей и доверяю им.

Что Вас больше всего привлекает в нашем детском саду?

(несколько вариантов ответов):

- а) хорошее состояние территории и материально – техническое отношение групп;
- б) наличие творческого профессионального педагогического коллектива;
- г) близость от дома;
- д) высокий уровень подготовки к школе;
- е) интересные программы обучения и развития ребенка.

Что бы Вы хотели получить от пребывания ребенка в детском саду?

(несколько вариантов ответов):

- а) навыки общения с детьми;
- б) физическое и интеллектуальное развитие;
- в) помощь в гармоничном развитии ребенка;
- г) социальный опыт;
- д) навыки самостоятельности;
- е) прогулки, игры, знания;
- ж) уважение к окружающим, умение работать в команде;
- з) подготовка к школе и т.д.

Какие формы сотрудничества с педагогами детского сада для Вас наиболее привлекательны?

- а) Беседы;
- б) Родительские собрания;
- в) Посещение открытых занятий, праздников;
- г) Консультации;
- д) Текстовая информация;
- е) Фото, видео- информация;
- ж) Интернет общение.

**Удовлетворены ли Вы:
Отношением воспитателя к ребенку?**

- а) да;
- б) нет.

Взаимодействием педагога, педагога – психолога с родителями?

- а) да;
- б) нет.

Взаимодействием между родителями в группе?

- а) да;
- б) нет.

Что может на Ваш взгляд способствовать сотрудничеству семьи и детского сада?

- а) открытое общение с сотрудниками д/с;
- б) работа воспитателя с родителями;
- в) обсуждение возникших проблем;
- г) доверительное отношение к педагогам.

Что Вас особенно беспокоит в поведении ребенка?

- а) к вечеру устает;
- б) кризис 3х лет;
- в) повышенная возбудимость;
- г) нежелание идти в детский сад;
- д) нет проблем;
- е) стал больше вредничать и др.

Замечаете ли Вы положительные изменения в эмоциональном состоянии и поведении ребенка? Какие?

- а) стал общаться с ребятами;
- б) спокойнее реагирует на незнакомых людей;
- в) стал играть в игрушки;
- г) пока не заметили;
- д) больше говорит;
- е) стал спокойнее и самостоятельнее и др.

Что на Ваш взгляд способствует благополучной адаптации ребенка к ДОУ?

- а) единый подход к вопросам адаптации со стороны родителей и воспитателя;
- б) насыщенная предметно-развивающая среда;
- в) хорошее здоровье детей, соблюдение режима дня в детском саду и дома.

Что, по Вашему мнению, повлияло на успешную адаптацию?

- а) действие всех сотрудников;
- б) совместные действия всех сотрудников и родителей.

Проводите ли Вы беседы с ребенком о проведенном дне в детском саду?

- а) всегда интересуюсь;
- б) интересуюсь и планирую с ребенком следующий день;
- в) инициатором беседы является сам ребенок (поделиться впечатлениями);
- г) не вижу в этом смысла.

Опросник для родителей**«Навыки самообслуживания у детей младшего возраста»**

Критерии самообслуживания	Самостоятельно	С помощью взрослого
Следит за собой (опрятность)		
Старается быть аккуратным в быту		
Может кушать самостоятельно		
Может пользоваться носовым платком		
Может раздеваться		
Может одеться		
Складывает свои вещи		
Может убрать за собой игрушки		
Моеет и вытирает руки		
Ходит в туалет		
Просит ли помощи, если что-то не получается?		

Памятка для родителей «Адаптация ребёнка к детскому саду»

Уважаемые родители, поздравляем Вас, скоро Вам и вашему малышу предстоит начать новую жизнь!

Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас.
Ребёнок чувствует, если родители сомневаются.

Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему Вы хотите, чтобы он посещал его. Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: «Детский сад – это очень красивый дом, куда мамы и папы отводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети здесь играют, едят, гуляют.

Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. А ты можешь пойти в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу тебе, что было интересного у меня на работе. Многие мамы и папы хотели бы отвести в детский сад своего ребёнка. Тебе повезло, что ты будешь туда ходить».

Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему повезло: осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим сыном (дочерью), - ведь его приняли в детский сад.

И в тоже время не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии. Это может вызвать страх и неуверенность в собственных силах ребёнка.

И чтобы малыш как можно легче и спокойнее прошёл этот нелёгкий, но очень важный период в жизни, мы хотим предложить Вам несколько рекомендаций:

❖ *Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.* Чаще хвалите ребёнка, обнимайте, говорите, что очень любите. Уделяйте ребёнку больше внимания, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте малейшие изменения в настроении.

❖ *Познакомьте ребёнка с режимом дня в детском саду.* Чем чаще Вы будете его соблюдать, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила. Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, что он будет делать после обеда. Такими вопросами Вы сможете проконтролировать, как ребёнок усвоил последовательность режимных моментов в дошкольном учреждении. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствует себя увереннее.

❖ *Максимально приблизьте домашний режим к распорядку в детском саду не менее чем за две недели и старайтесь поддерживать его в выходные дни:*

- 7:30 – подъём, умывание, одевание;
- 8:30 – крайнее время для прихода в д/с;
- 8:40 – завтрак;
- 10:30 – прогулка;
- 12:00 – возвращение с прогулки;
- 12:15 – обед;
- 13:00 – 15:00- дневной сон;
- 15:30 – полдник.

Для того, чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

❖ *К началу посещения детского сада прививайте ребёнку элементарные навыки самообслуживания. Ребёнок должен уметь самостоятельно:*

- мыть руки с мылом и вытирать их;
- ходить в туалет;
- пользоваться ложкой и вилкой;
- одеваться самостоятельно с небольшой помощью взрослого.

Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Например: Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И воспитатель нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, обязательно скажи об этом. Попробуйте проиграть все эти ситуации дома.

❖ *В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Не пугайте ребёнка д/с, например: «Не хочешь есть сам, вот придёшь в д/с- там тебя научат» или «Учись есть сам, тогда тебя возьмут в д/с».*

❖ *Расширяйте круг общения ребёнка с другими детьми и взрослыми. Поощряйте игры с другими детьми. Личным примером учите ребёнка общаться, знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои. Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой (мальчиком), подойди и скажи: «Как тебя зовут?». В присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени. Говорите дома о новых знакомых.*

❖ *Будьте спокойны и уравновешенны, так как дети очень легко перенимают тревожность от своих близких. Личная тревожность матери часто является причиной беспокойства у ребёнка. Когда Вы уходите, расставайтесь с ребёнком быстро и легко, иначе у ребёнка появится тревога.*

❖ *При расставании с ребёнком в группе: будьте настойчивы и спокойны. Даже, если ребёнок плачет и хватается за Вас, улыбнитесь ему и скажите: «Всё будет хорошо, вечером я приду за тобой» и не оглядываясь, уходите.*

❖ *Не спрашивайте у малыша: «Хочешь ли ты ходить в детский сад?». Если он ответит отрицательно, а вопрос о походе в сад Вами уже predetermined, это может дополнительно расстроить Вашего ребёнка.*

❖ *Ребёнок может принести в группу любимую игрушку, книжку или милый пусячок, с которым он не расстанется дома. Это поможет ребёнку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению. Предложите ребёнку*

рассказать своей любимой игрушке про детский сад, пусть ребёнок покажет ей свой шкафчик, кроватку и т.д.

❖ *Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике, чтобы ребёнок наутро снова с ней встретился.* Если ребёнок на это не соглашается, пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и «знакомится» там с другими детьми.

❖ *В первые дни оградите ребёнка от дополнительного общения:* походов в гости, детские площадки и т.д. Лучше после детского сада вместе с ребёнком побыть дома. Так как ребёнку (его нервной системе) необходимо отдохнуть от эмоционально насыщенного дня.

❖ *Скажите честно ребёнку, куда и зачем Вы идёте спокойной, уверенной интонацией.* Ни в коем случае не обманывайте малыша. Если Вы сказали, что пошли в магазин – покажите ребёнку покупки...

❖ *Скажите точно ребёнку, когда Вы вернётесь.* Например: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь».

Помните, что Ваш ребёнок в надёжных и профессиональных руках!

«Как правильно вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?»

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему.
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
- При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

Беседа

«Ознакомление родителей с основными показателями изменений в поведении ребенка в период адаптации к дошкольному учреждению»

(по материалам А. Баракан)

1-й показатель — эмоции ребенка

В первые дни пребывания ребенка в дошкольном учреждении положительные эмоции чаще всего выражены незначительно — обычно в момент ориентировочных реакций на новизну, яркость раздражителя.

Отрицательные эмоции, как правило, проявляются у каждого ребенка. Однако степень их проявления различна: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного, приступообразного плача. Обычно дольше всех из отрицательных эмоций сохраняется так называемое хныканье, с помощью которого ребенок стремится выразить протест при расставании с родителями.

Наибольшую опасность представляют состояния стрессовых реакций: страха, гнева, депрессии.

На смену всем отрицательным эмоциям обязательно приходят положительные, которые свидетельствуют о завершении адаптационного периода.

2-й показатель — социальные контакты

В первые дни пребывания в дошкольном учреждении у ребенка обычно снижается степень социальных контактов. Дети более напряжены, замкнуты, беспокойны, малообщительны. Общение со взрослыми и сверстниками налаживается постепенно.

3-й показатель — познавательная деятельность

Первое время пребывания ребенка в дошкольном учреждении познавательная деятельность, как правило, снижается или совсем угасает на фоне стрессовых реакций. Нередко ребенок не интересуется даже игрушками.

4-й показатель — социальные навыки

Под влиянием новых внешних воздействий первое время малыш может растерять частично или почти все навыки самообслуживания, которые усвоил дома. Например, умения пользоваться ложкой, носовым платком, умываться и т.д. Однако в процессе адаптации он не только вспоминает забытые навыки, но и усваивает новые.

5-й показатель — особенности речи

У некоторых детей словарный запас скуднеет или они начинают употреблять облегченные слова.

6-й показатель — двигательная активность Редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок может быть сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. При анализе двигательной активности ребенка необходимо учитывать его темперамент.

7-й показатель — сон

Вначале ребенок засыпает не сразу, порой всхлипывает, внезапно пробуждается или практически не спит и ведет себя как Ванька-Встанька. По мере привыкания ребенок начинает своевременно засыпать и пробуждаться.

8-й показатель — аппетит

Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о привыкании ребенка к условиям дошкольного учреждения.

9-й показатель — здоровье

Снижается сопротивляемость организма. И ребенок может внезапно заболеть, без видимых на то причин. Как правило, болезнь протекает без осложнений.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался:

- хороший аппетит;
- спокойный сон;
- охотное общение с другими детьми;
- адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
- нормальное эмоциональное состояние.

Практика показывает, что существуют разной степени сложности адаптационного периода (*легкая, средней тяжести, тяжелая адаптация*) и при совместных действиях педагогов и родителей можно сделать этот процесс максимально безболезненным.

Консультация для родителей

«Значение режима дня в сохранении эмоционального благополучия детей»

Одной из важных задач, стоящих перед ДУ и семьёй, является охрана нервно - психического здоровья детей, а основное условие охраны психологического здоровья детей – укрепление их нервной системы через создание спокойной, доброжелательной обстановки в детском саду и дома, удовлетворения их эмоциональных потребностей и соблюдение режима дня.

Если задать вопрос, что самое важное в сохранении и укреплении здоровья ребёнка, то многие дадут однозначный ответ – выполнение режима дня. Это положение уже стало аксиомой. Проверенной и доказанной длительной практикой и общественного и семейного воспитания. Однако, если пытливый родитель поставит вопрос: «А почему соблюдать режим так важно?», то определённый ответ ему будет трудно найти, кроме общих рассуждений, как это полезно для нервной системы ребёнка, чтобы он рос здоровым, жизнерадостным, уравновешенным, имел хороший аппетит, полноценный сон и т.п. Дело в том, что научное обоснование роли режима как ведущего фактора укрепления здоровья и сохранения эмоционального благополучия детей получено лишь за последние годы и связано, в основном, с успехами в разработке таких наук, как хронобиология, биоритмология и нейрофизиология.

Они подтвердили, что для того, чтобы у детей было хорошее самочувствие, эмоциональное благополучие, правильно протекало физическое, психологическое и социальное развитие, в семье и ДОО должны быть созданы условия для:

- а) развития у детей жизнерадостности, веры в себя, свои силы и возможности;
- б) увлекательной творческой деятельности детей;
- в) соблюдения режима дня, питания, жизнедеятельности детей.

Режим всегда был и остаётся основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено воспитателями детских садов – самые нервные, трудные дети бывают по понедельникам. Наверное потому, что в воскресенье ребята отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых: поздно встают, не гуляют, к ночи (из – за гостей) укладываются спать. И мы ещё удивляемся, почему же они так капризны – а потому, что нарушается весь устоявшийся стереотип детского организма.

Известно, какое значение придавал режиму дня выдающийся педагог А.С.Макаренко. он считал, что режим – это средство воспитания. Правильный режим должен отличаться определённой точностью и не допускать исключений.

Так, правильно организованная трудовая и учебная деятельность, включающая разнообразные посильные нагрузки в рациональном сочетании с отдыхом, не только обеспечивают сохранение устойчивой работоспособности и высокую продуктивность занятий, усидчивость, стремление к знаниям, любознательность, но и эмоциональный комфорт. Регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребёнка через определённый

промежуток времени появляется потребность в пище, а это способствует полноценному усвоению всех её компонентов.

Дневной и ночной сон, организованный в одни и те же часы формирует у ребёнка привычку засыпать быстро, без каких – либо дополнительных воздействий, что является одним из важнейших условий спокойного, глубокого сна, в процессе которого происходит восстановление сил и последующей активности ребёнка.

При нарушении режима у детей наблюдается сильное волнение, возбуждение. Утомление, возникает избыточное напряжение. Ребёнок начинает нервничать, что приводит к напряжению разных групп мышц и способствует возникновению заболеваний (неврозы, гипертония, сердечные недуги и т.д.).

Ребёнок начинает испытывать чувство тревоги, одиночества, окружающие воспринимаются, как источник возможной опасности, что сказывается на формировании межличностных связей, нарушается способность достаточно критически подходить к оценке себя, как личности. Подобная ситуация препятствует раскрытию и реализации возможностей и способностей детей, ведёт к возникновению внутренних конфликтов, нарушений общения и в целом свидетельствует о неблагоприятном развитии личности ребёнка. Незначительное происшествие может привести к переживаниям детьми негативных эмоциональных состояний, вызвать страх, перевозбуждение, раздражение и открытую агрессию. Соблюдение режима дня поможет расслабиться, а расслабление создаст условия для нормальной работы всего организма, так как в процессе релаксации энергия перераспределяется, что приводит тело к равновесию и гармонии. Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы, здоровье и эмоциональное состояние.

Нельзя забывать, что возможности растущего организма не безграничны, а его психика качественно отличается от психики взрослого. Развитие определяется последовательностью изменений психики. Самое важное – создать условия, приводящие к тому, чтобы ребёнок был спокойным, с эмоциональным положительным настроем. А так как режим предполагает смену деятельности с активной на более спокойную, то это предотвращает переутомление, нарушение эмоционального настроения ребёнка, способствует формированию норм здорового образа жизни. Таким образом системный подход позволяет добиваться хороших результатов по сохранению и укреплению здоровья детей, помогает обеспечивать стабильный эмоциональный комфорт.

Итак, рациональный режим дня, построенный в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями дошкольника, включающий разумное распределение часов, отведённых для приёма пищи, сна, правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности детей обеспечивает условия для оптимальной ритмичности процессов в растущем организме, способствует всестороннему и гармоничному развитию здорового ребёнка, его эмоциональному благополучию».

Информационный стенд

«Психолого – педагогическая помощь семье в адаптации ребенка к детскому саду»

Давайте знакомиться!

Еще до поступления в детский сад родители посещают учреждение и знакомятся с заведующей, с воспитателями той группы, которую будет посещать малыш. Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад - место очень шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для вашего ребенка. Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

- Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе.
- Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, - тогда ему будет легче привыкать. Ни в коем случае не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
- Узнайте, быть может в этот сад, ходят дети Ваших соседей или знакомых. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите детский сад, в то время, когда дети на прогулке и познакомьте своего малыша с воспитательницей и с детьми.
- Учить ребенка Дома всем навыкам самообслуживания.
- Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Повысить роль закаливающих мероприятий.
- Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет.
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Психологическая подготовка

Приблизительно за месяц, а то и раньше, можно начинать подготавливать ребенка морально - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться -

не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

Еще один совет - до начала посещения садика приобщать ребенка к совместным играм, побольше гулять на детской площадке, приглашать гостей и самим ездить к друзьям. К тому же, почаще нужно отлучаться от ребенка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться, и это не должно вызывать у него особых потрясений.

К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в бжечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый 'лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после "Спокойной ночи, малыши!", в 21.00. К этому времени ребенок "созреет" и быстро уснет.

В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском садике. Рекомендации психологов следующие - около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

«Детсадовская» еда

Отдельная тема - еда в детском саду. Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду - вина отчасти их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в детском саду не будет. Вот только нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он ни в коем случае не заставлял насильно ребенка кушать - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям.

Адаптация: легкая, тяжелая и средняя

Легкая адаптация (происходит в течение месяца) - ребенок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановит свое внимание на чем-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается, вступает в контакт по своей инициативе, может обратиться с

вопросом к другому человеку, попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заместители: например, понарошку кормит куклу, способен длительное время удерживать внимание на одной игрушке, его речь хорошо развита, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительна, эмоции легко распознаются. Ребенок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них свое поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Родители доверяют своему ребенку, не контролируют его поминутно, не опекают, не указывают, что нужно делать, хорошо чувствуют его настроение, поддерживают в случае необходимости. Родители уверены в себе, с доверием относятся к специалисту, отстаивают свои взгляды, проявляют в общении инициативу и самостоятельность.

Средняя адаптация (этап растягивается до 30-40 дней) - когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. В среднем, этот период длится до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать. Все нарушения выражены более ярко и длительно: сон и аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.

Тяжелая адаптация (протекает от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка? Данный тип адаптации отмечается у 8-9% детей: характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение Долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. Контакт с ребенком удается установить только через родителей. Кроме того, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.

Вне зависимости от типа ребенка, в первое время вероятность подхватить вирус очень высока, особенно на 4-10 день пребывания в детском саду. Поэтому рекомендуется в этот промежуток времени воздержаться от походов в садик.

Первый день.

Первый день сложен, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. ПОМНИТЕ! Тревога и беспокойство родителей передается детям.
- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- 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 и наказания приемлемы для вашего ребенка.

- Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора; здесь ребенку легче сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.
- В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность "интимизировать" обстановку; принести с собой свои игрушки. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться.
- Пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими, расспрашивайте, то с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкать к садiku.
- Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

Первая неделя.

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым, кто окружает ребенка дома, нужно запастись терпением. Возможно, Вам покажется, что поведение ребенка внезапно меняется - он становится более капризным, по вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и валянием на полу. Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садiku - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей. Как помочь ребенку на этом этапе?

- Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
- Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
- Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и прорешайте проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.
- В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что

непрерывно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите.

- Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!
- Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.
- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Во время процесса адаптации ребенка к детскому саду будьте внимательны и терпимы с малышом.

Адаптация

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. То есть, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Необходимо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней. Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет

коллективистски настроение в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

По выходным хорошо играть в самодельную напольную игру "Дорога от дома к детскому саду" - карта с дорожками и домиками-ориентирами: "Наш дом" "Мамина работа", "Папина работа", "Магазин", "Детский сад". По дороге из дома в сад и обратно требуется запоминать ориентиры и, придя домой, наносить (ставить) их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители - своими. Играя в "Дорогу в детский сад" по выходным, малыш не отвлекается от сада, и понедельник не будет казаться ему ужасным днем.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду. 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.

Идем в детский сад! Как облегчить адаптацию.

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. С какими реальными проблемами возможно придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким?

Адаптация - это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста - психолога.

Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тетю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи.

Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду: 7:00 - подъем, умывание, одевание; 8:15 - крайнее время для прихода в сад; 8:30 - завтрак, 10:00 - прогулка, 11:30 - возвращение с прогулки, 11:50-12:30 - обед, 13:00 - 15:00 - дневной сон, 16:00 - усиленный полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье - это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом.

Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в "садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Спокойное утро

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама - спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду - раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», - тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. **Это может** навести малыша на мысль, что сад - это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.
- Помощь нужна еще и маме!
Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек - мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает.
Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в лучшем случае они являются естественными. Поступление в сад - это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.
Чтобы помочь себе, нужно:
- Быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу,

чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

- Поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком - с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач - это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.
- Воспользоваться помощью. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.
- Заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам (например, вследствие тяжелой болезни бабушки, которая до этого ухаживала за ребенком дома). И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

Почему он так себя ведет?

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются *типичными* для всех детей, находящихся в процессе адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «недетсадовский», а остальные малыши якобы ведут и

чувствуют себя лучше. Но это не так. Вот распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации.

Эмоции ребенка

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

Контакты со сверстниками и воспитателем

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей.

Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Познавательная активность

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

Навыки

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может *на короткое время* «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

Особенности речи

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

Двигательная активность

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые - неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Сон

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

Аппетит

В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями - малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

Здоровье

В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже

сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но может растянуться на 3-4 месяца. Не торопите время, не все сразу!

«Чем может помочь мама?»

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке - заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

«Первый раз в детский сад»

Закончился период раннего детства, в котором ребёнок активно рос и развивался (освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, научился понимать речь и активно говорить сам), ему нужны были близкие люди, контакты с которыми являлись ведущими в его развитии. За первые три года малыш подрос, окреп, многому научился. Касается это, прежде всего, таких важнейших навыков, как самообслуживание (малыш самостоятельно ест, посещает туалет, частично сам умеет одеваться и раздеваться, с помощью

взрослого поддерживать и наводить элементарный порядок в личных вещах и игрушках), умение самостоятельно играть и налаживать контакты с окружающими. Кроме того, ребёнок уже имеет опыт «расставания» с мамой на некоторое время. Для успешной адаптации ребёнка к условиям детского сада это не мало.

Процесс привыкания (адаптации) к детскому саду проходит достаточно индивидуально. Одни дети легко и быстро привыкают, не доставляя лишних хлопот родителям. Другие, наоборот, привыкают долго, болезненно, а иногда вовсе не могут адаптироваться.

Наиболее оптимальным временем года для начала посещения детского сада считается 'начало лета или осени. Комплектация новых групп детьми происходит именно весной. Тогда же идёт планирование учебно-воспитательной работы на новый учебный год, выделение средств на приведение групповых помещений в порядок, комплектация группы игрушками и пособиями, соответственно возрасту детей. Тогда учебный год начнётся уже укомплектованной детьми группе для всех воспитанников. Но это не значит, что в другое время года малыша не примут в детский сад.

Главным педагогическим условием успешной адаптации ребёнка 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 узнаёт об условиях воспитания малыша в семье, его индивидуальных особенностях, привычках. Желательно, чтобы условия и требования к ребёнку со стороны взрослых максимально совпадали. Касается это, прежде всего, режима дня, навыков самообслуживания, культуры поведения. Также родители должны подготовить к посещению детского сада и самого ребёнка.

Во-первых, следует организовывать общение ребёнка с другими детьми - во время прогулок, посещения семей с детьми. Малыш должен научиться общаться, делиться игрушками, играть и вести себя в детском обществе.

Во-вторых, чем больше навыков самообслуживания усвоит ребёнок, тем легче будет проходить процесс адаптации к детскому саду. Сложно рекомендовать оптимальный возраст поступления в детский сад. Решить этот вопрос - дело родителей. Учитывая практический опыт работы с детьми, наиболее благоприятным для начала посещения детского сада, считаем достижение ребёнком трехлетнего возраста. Согласно требованиям программы воспитания детей «Детство» в три года малыш должен уметь:

Умываться. С небольшой помощью взрослого мыть руки, соблюдая последовательность: взрослый помогает закатать рукава, отрегулировать струю воды, ребёнок самостоятельно мочит руки в воде, берёт мыло, намыливает руки; взрослый показывает, как сделать много пены; ребёнок повторяет намыливающие движения, смывает мыло, умывается, закрывает кран; если кран тугой, взрослый сам окончательно закрывает его; ребенок самостоятельно вытирает руки и лицо полотенцем, взрослый обращает внимание ребенка на то,

чтобы руки и лицо было сухими. По своему побуждению или по напоминанию взрослого ребенок охотно моет руки.

Ухаживать за внешнем видом. Радоваться чистой, красивой одежде, аккуратной причёске. Испытывать чувство брезгливости от загрязненной одежды, Грязных рук, непричесанных волос; обращаться к взрослому с просьбой помочь устранить это. Радоваться, когда такие неприятные моменты устранены. По напоминанию взрослого пользоваться носовым платком, класть его в карманчик.

Правильно вести себя за столом. Выражать стремление есть самостоятельно, отказываться от предложения «кормить с ложечки». Держать ложку в правой руке, тщательно пережевывать пищу. Радоваться, что умеет есть самостоятельно, как старшие. По напоминанию взрослого пользоваться салфеткой. Замечать по показу воспитателя красиво сервированный стол, красочную посуду, вкусную еду. Узнавать и называть некоторые блюда (суп, борщ, каша, котлеты, салат, пюре, компот, сок, чай). По напоминанию взрослых говорить «спасибо», помогать убирать за собой тарелку, чашечку, салфетку. Дома иметь «любимую» тарелку, чашку, салфетку, с удовольствием наблюдать, как мама моет посуду, делать попытки вымыть свою чашечку, тарелку, подать бабушке хлеб, пирожок.

Ухаживать за вещами и игрушками. Вместе со взрослым и по его показу складывать игрушки на место, вешать одежду, ставить обувь. Наблюдать, как взрослый стирает, гладит, чистит одежду, принимать участие в мытье игрушек, в купании кукол.

Одеваться. Учиться по показу взрослого снимать и надевать одежду, расстегивать большие пуговицы спереди, шнуровать ботинки. Знать свои вещи, радоваться опрятной одежде.

Играть. В игре отражать процессы умывания, одевания, еды: кормить, купать, одевать игрушки, «учить» свои любимые игрушки правильно кушать, умываться; в играх- демонстрациях с игрушками, показываемых воспитателем, помогать кукле правильно одеваться, приносить Зайчику все, что нужно для купания зайчат и т.п.

В-третьих, необходимо приучить ребёнка к определённому режиму дня, в котором будет место различным видам деятельности (гигиенические процедуры, приём пищи, игры и занятия, прогулка, элементарный труд и другие).

В-четвёртых, малыш должен знать, что такое детский сад, что там делают дети. Также у ребёнка должно стимулироваться желание посещать группу. Для этого, ребёнку рассказывают о жизни детей в детском саду, рассматривают картинки, ходят к детскому саду во время дневной прогулки детей и наблюдают за ними.

Приблизительно за месяц до начала систематического посещения детского сада (когда Вы соберёте все необходимые документы и пройдёте всех врачей), хорошо, если Вы договоритесь с администрацией, и будете приводить Вашего малыша в образовательное учреждение только на время дневной прогулки. Так ребёнок познакомится с воспитателем, детьми, привыкнет к ним, научится

общаться, у него появятся первые представления о жизни. Важно, чтобы этот опыт был позитивным и способствовал возникновению желания узнать, что же ещё есть интересного в садике. Обязательно подружитесь с воспитателями (их, как правило, два) и помощником воспитателя. Делайте это постепенно. Доверие и привязанность к воспитателю является необходимым условием хорошего самочувствия и развития ребёнка в детском саду.

Со временем, ребёнка можно будет приводить в сад с утра до дневного сна. Это займёт ещё какое-то время. Будьте терпеливы, показывайте ребёнку, что Вы рады тому, что малыш уже взрослый и ходит в садик, к деткам. Пользуйтесь тем, что ребёнок проявляет потребность делать всё сам, но при этом учитывайте фактический уровень его возможностей. Задача взрослых - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребёнка, не подорвать веру ребёнка в собственные силы. Помогите Вашему малышу заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности. Чаще акцентируйте внимание на радостных моментах общения с детьми и взрослыми в детском саду, расспрашивайте ребёнка о его впечатлениях.

По истечении некоторого времени попробуйте оставить ребёнка на дневной сон. Обязательно оговорите с малышом то, что, когда он проснётся, Вы его сразу заберёте. Необязательно в первое время спать до фактического подъёма. Сначала можно попробовать заснуть, а когда малыш проснётся - "сказать, что мама уже пришла. Так Вы сможете успокоить ребёнка, поселить в его сердце уверенность, что обязательно будете забирать его домой ВСЕГДА. Ведь страх расставания с близкими людьми, а тем более с мамой - один из самых сильных страхов (и не только детских, согласитесь!). Надеемся, что постепенно Ваш ребёнок привыкнет к тому, что каждый день он будет ходить в детский сад на весь день. В вечернее время в детском саду у детей немало интересных дел - закаливающие процедуры, вечера развлечений, самостоятельная игровая деятельность и другие.

Желаем Вам и Вашему ребёнку безболезненной и скорой адаптации!

«Мама тоже идет в детский сад»

В свои двадцать-тридцать-сорок лет мы вдруг возвращаемся назад во времени и снова переступаем порог детского сада — на этот раз уже не как маленькие девочки, а как взрослые люди под названием «мамы». Но так же, как и много лет назад, мы робеем перед воспитательницами и так же плачем, расставаясь у дверей садика с самым дорогим на свете существом — своим ребенком. О том, насколько тяжел период адаптации к детскому саду для малыша, написано много книг и статей. Но часто и мама крохотного создания подвергается сильному стрессу.

Не только малыш готовится к своему первому дню в новом коллективе. Мама тоже должна как следует подготовиться, чтобы первый день не стал сумбурным, чтобы все прошло как можно более гладко, насколько вообще это возможно!

Итак, заранее поговорите с воспитательницей или заведующей садиком. Она продиктует вам список всего необходимого, что надо иметь с собой в первый и последующие дни. Список может включать: запасные комплекты одежды, расческу, сменную обувь, трусики или колготки, носочки, носовые платочки, а также справку от врача, возможно, включающую в себя информацию о прививках.

Узнайте также, к которому часу нужно привести малыша, допускаются ли опоздания, каков режим группы, чем детей кормят и какое расписание приемов пищи и сна. Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду. Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных. Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.

Запомните, а лучше запишите все вопросы, которые хотите задать воспитательнице, не забудьте напомнить ей, что вы оставляете в рюкзаке ребенка его любимую игрушку.

Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей. Скорее всего, платица не будут приветствоваться — сидя на песке, девочка будет пачкать трусики. Также не очень удобны брючки на бретельках и «боди» — ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

Если малыш еще мал и не умеет пользоваться горшком, попытайтесь приучить его сообщать о том, что он сделал это. Иначе воспитательница может заметить происшедшее только через несколько часов, и на коже ребенка появится покраснение.

Если ваш кроха ходит «по большому» регулярно в одно и то же время, предупредите об этом воспитательницу.

Обязательно заранее познакомьтесь со всеми воспитательницами в группе, запомните их имена. Старайтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам, иначе их раздражение по отношению к вам может быть перенесено на ребенка.

Запишите все телефон детского сада, но ни в коем случае не злоупотребляйте — звоните только по предварительной договоренности с воспитателем, именно в то время, которое она вам назовет, или в экстренном случае.

Убедитесь, что в распоряжении воспитателя есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т. д.) на случай, если вы срочно понадобится. Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана. Часто ребенок из всех воспитателей выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше — тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе. Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождается ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти.

Уходя — уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

Первые дни и даже недели могут быть тяжелыми — ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Как справиться с таким состоянием? Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей 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 садика 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.

Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам в садике было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестоки, несправедливы — это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверняка, вы нашли лучший садик из всех возможных вариантов. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Конечно, маме, которая с рождения ребенка сидела с ним дома и практически не расставалась в течение 3 лет даже на несколько часов, будет очень трудно смириться с фактом, что она не знает, чем в данную минуту занят ее малыш.

Дома ей покажется пусто и одиноко без топота маленьких ножек, грохота игрушек, смеха или плача родного человечка. Даже работающая женщина будет переживать, хотя она и раньше расставалась с ребенком на целый день.

Но пока малыш дома с бабушкой или няней, мама постоянно в курсе их занятий, может часто звонить домой, а вечером получает подробнейший отчет о прожитом дне, о каждом достижении ребенка и о каждой его бандитской проделке. После дня в детском саду мама, конечно, получит краткий отчет от воспитателя, но он будет включать, скорее всего, только несколько сухих фактов о том, как и что ребенок ел (или не ел), сколько спал и т. д. Словарный запас маленьких детей ограничен, поэтому дожидаться от самого ребенка внятного и подробного рассказа о прожитом дне маме удастся не скоро. Пройдет немного времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и т. д.

Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить садик. Причин же может быть несколько.

Во-первых, действительно, адаптация к садiku — большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителей. Еще одной причиной «плохого» поведения малыша может быть... его возраст. Все слышаны о знаменитом двухлетнем кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохив коллективе. Единственный совет, который можно дать родителям «ужасной двухлетки» в этот период — терпение, терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, попытайтесь помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишней раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку. Если ребенок еще маленький и не очень хорошо говорит, помогите ему высказать свои чувства, задавайте вопросы, на которые он сможет отвечать (словами или жестами) «да» или «нет». Такие моменты могут быть очень трудными для мамы. Она может чувствовать себя покинутой — еще вчера ее кроха был маленьким, теплым, преданным комочком, каждую минуту нуждавшимся в маме, и вдруг он превращается в кричащего злобного «монстрика», отталкивающего ее руки и не желающего слушать уговоры и слова утешения. Не отчаивайтесь и наберитесь терпения. Главное — помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Возьмите его на пару ночей в свою кровать, конечно если для вас это приемлемо, — и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человек, который когда-то благодаря вам появился на свет.

Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет

из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.

В добрый путь, малыш!

Круглый стол

«Привитие и воспитание культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста»

Цель:

- формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, воспитание у детей КГН (а именно: культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды как неотъемлемой части культуры поведения и т. д.);
- воспитание самостоятельности у детей младшего возраста;
- педагогическое просвещение родителей по теме собрания.

Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков (перечислить), необходимо сделать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. При этом обязательно учитывается возрастная особенность детей – стремление к самостоятельности.

Стихотворение "Я сама"

- Давай будем одеваться...
- Я сама! Я сама! –
- Пойдём, будем умываться...
- Я сама! Я сама!
- Ну, идём хоть причешу, я...
- Я сама! Я сама!
- Ну, давай хоть накормлю я...
- Я сама! Я сама! (И.Муравейко)

Самостоятельность – это ценное качество, необходимое человеку в жизни, воспитывать его необходимо с раннего детства. Очень часто дети стремятся выполнять различные действия самостоятельно. И нам, взрослым, важно поддержать их в этом. Часто, по разным причинам – из-за отсутствия времени, неуверенности в силах ребенка – мы стремимся сделать все за него сами. Но действительно ли мы оказываем ребенку помощь? Как вы считаете? Может ли маленький ребенок быть самостоятельным? Вы совершенно правы. Стремясь сделать все за ребенка, взрослый причиняет ему большой вред, лишает его самостоятельности. Уже к трем годам у ребенка резко возрастает стремление к самостоятельности. У него появляется устойчивое желание самоутвердиться. Подавлять эти порывы детей ни в коем случае нельзя, это может привести к негативизму, упрямству, может наблюдаться строптивость, своеволие. То есть, не просто непослушание, а стремление сделать все наоборот, ребенок начинает отрицать все, что он делал раньше, ребенок все хочет делать сам, отказываясь от помощи взрослого и добиваясь самостоятельности даже в том, что еще мало умеет.

Таким образом, подавление детской самостоятельности способно оказать серьезное негативное влияние на развитие личности ребенка.

Итак, дети стремятся к самостоятельности. Но возникает вопрос: «Что же они умеют выполнять самостоятельно?» Давайте попробуем определить это.

Вам были выданы анкеты: «Навыки самообслуживания у детей младшего возраста», чтобы Вы заполнили их дома.

Проанализировав их, мы получили следующие результаты, что многие действия дети выполняют самостоятельно, с помощью взрослого устраняют беспорядок в одежде, складывают одежду.

Мы составили перечень действий, доступных для выполнения детям младшей группы:

- мыть руки, засучивая рукава; мыть лицо, не разбрызгивая воду; правильно пользоваться мылом; не мочить одежду; сухо вытираться полотенцем, без напоминания вешать его на отведенное место;
- одеваться и раздеваться в определенной последовательности;
- одежду складывать, вешать, расстегивать, застегивать пуговицы;
- замечать беспорядок в одежде и самостоятельно устранять его или обращаться за помощью к взрослому;
- своевременно пользоваться носовым платком, туалетом;
- пить из чашки, есть, хорошо пережевывать пищу закрытым ртом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой;
- убирать игрушки, строительный материал в определенное место;
- выполнять небольшие поручения взрослых.

Для того чтобы приобрести эти навыки, требуется помощь взрослого.

Надо создать необходимые условия для проявления самостоятельности:

- приспособить к росту ребенка вешалку для одевания;
- выделить место для хранения предметов туалета;
- постоянное и удобное место для полотенца, обуви и т.д.

Но создание условий еще недостаточно для формирования навыков самообслуживания и воспитания самостоятельности у детей. Необходимо правильно руководить действиями детей. Прежде, чем ожидать от ребенка самостоятельности, его нужно научить действиям, необходимым в процессе одевания, умывания, приема пищи.

Ситуация для анализа. Письма от родителей. Ответы на вопросы.

При формировании навыков самостоятельности у детей, мы часто сталкиваемся с тем, что ребенок не может справиться с предложенным заданием. Как действовать в подобных ситуациях?

Ситуация:

- Даниил (3,5 года) с усердием натягивает колготки. Трудное задание! Наконец, после долгих усилий, колготки почти надеты, но...наизнанку. Малыш этого не замечает и продолжает их натягивать. Мать прекращает эту «без

цельную возню», быстрым движением старается натянуть ребенку колготки. Малыш кричит: «Я сам!». Мама отвечает: «Сиди спокойно и не капризничай! Не умеешь, а кричишь «сам».

Правильно ли поступила мама? (ответ родителей)

Воспитатель: В детском «Я сам!» проявляется стремление к самостоятельности. Оно появляется очень рано, надо поддерживать это стремление. «Я сам!» - это стремление к самоутверждению, осмысливанию окружающего. Если постоянно тормозить это желание, то дети могут расти пассивными, не умеющими преодолевать трудности, они ждут, что за них все сделают взрослые.

Игра для активизации родителей «Список прилагательных»

Предлагается каждому родителю назвать прилагательные или определения культурно-гигиенических навыков. Родителям задается вопрос: «Каким вы видите ребенка, владеющего навыками самообслуживания?» Родители предлагают качества и характеристики соответствующие их представлениям (чистым, аккуратным, ухоженным и т.д).

Воспитатель знакомит родителей с приемами и методами, используемыми в детском саду для воспитания культурно-гигиенических навыков:

Игровая мотивация.

Эмоциональный настрой.

Возрастные особенности.

Многократное повторение действий.

Семинар – практикум

«Индивидуальный подход к ребёнку в детском саду и семье»

Цель: Решение вопросов воспитания детей, связанных с учётом особенностей ребёнка и условий его жизнедеятельности, признание права ребёнка «быть самим собой».

Задачи:

1. Повысить родительскую компетентность в понимании природы внутренних переживаний и потребностей ребёнка дошкольного возраста
2. Формировать у родителей умение смотреть на мир глазами ребёнка
3. Помочь родителям осознать собственную воспитательную позицию

Оборудование: музыкальный центр

Материал: музыкальная фонотека, бейджики, фломастеры,

Продолжительность: 1 час

Ход проведения:

1. *Введение* (звучит музыка с целью создания положительного эмоционального настроения)

Родителям раздаются бейджики и предлагается записать на них имя отчество и оформить их.

Знакомство по кругу - передача мяча и ответ на вопросы:

-Как зовут?

-Почему бейджик оформлен именно так?

Оказывается все мы очень разные и каждый из нас индивидуален. Это мы увидели даже из оформления бейджиков. Были использованы разные цвета, по-разному украшены визитки. Показательно и то, что у нас не только разный цвет волос, глаз, но и свой неповторимый индивидуальный жизненный опыт, которым мы сегодня и будем делиться друг с другом.

Для того чтобы легче было общаться, установим некоторые правила:

- Не перебивать друг друга
- Доверительный, доброжелательный стиль общения
- Искренность в общении (говорим правду или молчим)
- Общение по принципу «здесь и теперь», говорим от первого лица (Я)
- Не критикуем личность других, а оцениваем только высказывания или поступки
- Стараемся видеть сильные стороны выступающего

2. *Основная часть*

Уважаемые родители! Вы, наверное, не раз задавали себе вопрос: «Почему мой ребёнок не такой как все? ». Ответ на него лежит на поверхности. Надо только внимательно приглядеться. Ведь, как ни странно, но многое зависит от Вас самих.

Во - первых, ещё за долго до его рождения, через энергию отношения обоих родителей и родственников к зарождению будущего члена семьи, энергию

окружающей обстановки, рода занятий родителей, их стремления закладываются предпосылками для раскрытия индивидуальности ребенка в будущем.

Во-вторых, одни дети становятся шустрými, энергичными, другие - менее активны, третьи хотя и активны, но медлительны. Это зависит от особенностей типа высшей нервной деятельности, и складывается постепенно, под влиянием условий жизни, окружающей среды и воспитания. Например, особенности нервной системы не определяют того, какие именно умения, навыки, привычки, черты поведения приобретает ребенок, - это зависит от воспитания, стиля детско-родительских отношений, семейных ценностей. Так, строгий тон родителя, необходимый в обращении с одним ребёнком в семье, может быть совершенно неуместен в обращении с другими.

Мы должны знать индивидуальные особенности своего ребёнка и учитывать их. Индивидуальный подход с учетом особенностей нервной системы, уровня физического и умственного развития, сложившихся привычек, реакций на окружающее, просто необходим для полноценного развития малыша, для его хорошего самочувствия и жизнерадостного настроения. При этом индивидуальный подход, не предусматривает сравнения детей друг с другом, а требует сравнения ребенка с самим собой.

1. Упражнение «Воспоминания детства»

Включается релаксационная музыка и медленно говорится: «Сядьте удобно: ноги поставьте на пол, так чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию – оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках и ногах. Поток воздуха уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте, что вам пять, шесть, семь лет. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы играете со своей любимой игрушкой.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза».

Затем предлагается рассказать участникам тренинга о том, что они ощущали. Первым на вопрос отвечает воспитатель: «Когда я была маленькая... Далее высказывания по кругу:

- Назовите ассоциации со словом «детство»
- Вспомните самый счастливый день из своего детства.
- Вспомните свой самый волнующий день.
- Вспомните, чего вам было стыдно.
- Можете ли сравнить себя в детстве и вашего ребёнка?
- Изменились ли чувства, переживаемые в этих ситуациях?
- Изменилось ли отношение к этим ситуациям?

Родитель и ребенок, это разные люди, возрастные категории, но нужно стремиться к взаимопониманию. Ведущий говорит о важности понимания себя самого и своего ребенка.

2. Упражнение «Передай другому»

Называет начало фразы, а участники должны ее продолжить. Например, «В детстве можно. » (драться, играть, весело жить, плакать и т. д.). Что я разрешаю

своему ребёнку? Что я запрещаю своему ребёнку? Что я иногда уступаю ребёнку? Что я разрешаю, но ставлю условия?

3. Упражнение «Решение ситуаций»

Представим несколько ситуаций, в которых вы можете оказаться, как вы отреагируете на них.

Ситуации:

1. Ребенок молча сидит перед выключенным телевизором, не реагируя на ваши реплики.

2. Дочь приходит из д\с и говорит: "Не пойду больше в садик! "

3. Вы узнаете, что ваш ребенок на занятиях сидит под столом.

4. Сын говорит: "Вовка предатель! Видеть его не хочу! "

5. Дочь: "Мам, а все папы должны любить своих детей"

6. Ребёнок кричит и требует игрушку своего товарища.

По окончании разбора ситуаций, ведущий обозначает, что в общении с ребенком можно задействовать различные механизмы, которые помогут не отмахнуться от ребенка, а дать ему то, что он ожидает - поддержку. Что какие бы "выходки" (со слов взрослого) не демонстрировал ребенок, целей нарушений в поведении ребенка может быть только 4:

- привлечение внимания,
- власть,
- месть,
- избегание неудач

Причиной капризов и упрямства также может быть:

- нарушение режима дня
- обилие новых впечатлений
- плохое самочувствие
- переутомление (физическое и психологическое)

Мы все нуждаемся во внимании со стороны окружающих людей и не хотим чувствовать себя "пустым местом". Дети же тем более, так как им необходимо осознавать свою значимость.

Дети очень часто пытаются привлечь внимание к себе своим поведением.

Особенно часто это происходит, когда им внимания не хватает. А ведь и необходимая "доза" внимания у каждого ребенка своя.

Задайте себе вопрос: когда ребенок получает больше внимания от взрослых? (когда он больше плохо, а не хорошо себя ведет)

Если маленький ребенок плачет к нему бегут родители! Он что-то натворил - и получил больше внимания, чем за целый день нормального поведения. Вывод: "Если я хочу, чтобы мама и папа были рядом, я должен сделать что-то, что они делать запрещают! " - вот что усвоил ребенок.

Внимание - базовая психологическая потребность, такая же, как еда и питье, с точки зрения физиологии. Но если детей учат просить еду, то, как они должны вести себя, когда они "психологически голодны"?

Вопрос к участникам: "Как вы думаете можно распознать, что эта "выходка" имеет цель привлечения внимания?" (Ответ: после получения необходимого внимания ребенок прекращает выходку) .

Положительные выходы из ситуации: стараться объяснить, уговорить; переключить внимание; использовать игровые приёмы; не обращать внимание на капризы ребёнка, отойти в сторону, чтобы он видел, что его поведение не оказывает на вас влияния.

Преодолеть капризы также можно:

- если все члены семьи будут иметь единые требования к ребёнку
- дадут понять значение слова «нельзя»
- научат ребёнка хотеть, то есть вырабатывать настойчивость в достижении цели
- будут развивать у ребёнка самостоятельность

4. Упражнение «Преврати недостаток в достоинство»

Родители пишут, что они хотели бы видеть в своём ребёнке, затем высказывания собираются и путаются. Кому какое попадётся, и дают советы.

Чтобы воспитать Человека, нужно:

- Принимать ребёнка таким, каков он есть, чтобы при любых обстоятельствах он был уверен в неизменности вашей любви к нему
- Не пытаться «лепить» своего ребёнка, а жить с ним общей жизнью, видеть в нём личность, а не объект воспитания
- Помнить, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример
- Стремиться понять, о чём думает, чего хочет, почему ведёт себя так, а не иначе
- Не использовать ребёнка, как средство для достижения благородных, но своих целей
- Нельзя перекладывать ответственность за воспитание на других
- Помнить, что во всех поступках ребёнка виноваты взрослые

5. Притча «Небезупречный»

У одного водоноса, было два больших глиняных горшка. Один из них был с трещиной, через которую половина воды вытекала по пути от источника к деревне, в то время как другой горшок был безупречен. Два года водонос доставлял лишь полтора горшка воды своим односельчанам. Конечно, безупречный горшок гордился своими достижениями. А треснувший горшок страшно стыдился своего несовершенства и был очень несчастен, поскольку мог сделать только половину того, для чего был предназначен. Однажды он заговорил с переносчиком воды:

– Я стыжусь за себя и хочу извиниться перед тобой.

– Почему? Чего ты стыдишься?

– Через эту трещину в моём боку просачивается вода. Ты делал свою работу, но из-за моего недостатка, получал только половину результата, - удрученно сказал горшок.

Что же ответил ему водонос?

– Посмотри на эти цветы на обочине. Ты заметил, что они растут только на твоей стороне дороги, а не на стороне другого горшка? Дело в том, что я всегда знал о твоём недостатке.

Каждый день, когда мы шли от источника, ты поливал цветы.

В течение двух лет я любовался ими. Без тебя, просто такого как ты есть, не было бы такой красоты!

-Какой смысл заложен в притче?

Так и дети: очень разные, индивидуальные, запоминающие и у каждого свои неповторимые «чёрточки». Нужно их только почувствовать и понять.

3. Заключение

На выбор родителей закончить фразу: «Сегодня я поняла», «Сегодня я узнала», «Для меня важно...»

В завершении зачитываются слова В. А Сухомлинского «Счастье отцовства и материнства не манна небесная, не приходит праздничным гостем. Это трудное и выстраданное, и приходит только тем, кто не боится единообразного, многолетнего труда до самозабвения. Там, где утрачена эта мудрая, и отцовская, и материнская способность, - счастье становится призраком».

Тренинг

«Каким Вы ходите видеть своего ребенка?»

Сценарий тренинга и методические рекомендации к его проведению.

Предварительная подготовка тренинга

- 1.Выявление ценностей воспитания.
- 2.Анализ методов воспитания.
- 3.Беседа о разных моделях личностного развития ребенка.

Теоретическая подготовка участников тренинга.

Как показывает анализ ситуации в области образования детей раннего возраста, приоритетными направлениями остаются:

- Воспитание послушания;
- Формирование навыков самообслуживания (научить ребенка самостоятельно одеваться, есть, пользоваться горшком);
- Развитие сенсорики у детей (умение различать форму, цвет, величину предметов);
- Овладение стандартным набором навыков продуктивной детской деятельности (рисования, лепки, конструирования).

За этими ориентирами просматривается стремление воспитать удобного для взрослого, послушного ребенка, действующего не по собственной инициативе, а по указанию взрослого, только в жестко регламентированных рамках. Такая установка не всегда осознается воспитателями и родителями.

Этап 1. Выявление ценностей воспитания

Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы: «Каким вы хотите увидеть своего ребенка в раннем возрасте?». На доске выписываются все качества ребенка, которые называют участники. Например: послушный; хорошо ест; умеет сам одеваться; не капризничает; не дерется; хорошо засыпает; пользуется горшком; добрый; общительный; ласковый; смелый; умный; умеет за себя постоять; хорошо говорит; любит рисовать; любит лепить; любит, когда ему читают; здоровый; умеет найти для себя занятие; любознательный; помогает взрослым и т.д.

Затем ведущий предлагает объяснить, для чего нужно воспитывать эти качества. Предлагает начать обсуждение с такого значимого для взрослых качества, как послушание. Ведущий спрашивает: «Для чего нужно это качество?» Ответы участников тренинга могут быть разными. Например: «Чтобы ребенок не мешал взрослому заниматься своими делами»; «Чтобы учился учитывать интересы других людей»; «Чтобы ребенок приучался к порядку, дисциплине»; «Чтобы его можно было чему-то научить»; «Чтобы он умел соблюдать режим»; «Чтобы не конфликтовал со сверстниками»; «Чтобы был управляемым» и пр.

Составив такой список, ведущий предлагает выделить формулировки, в которых содержатся ценности развития ребенка, и формулировки, которые

подразумевают ценности «удобства» взрослых, обведя их фломастерами разных цветов или разнеся в две колонки. Целесообразно чтобы, группируя эти формулировки, участники обсуждали каждую из них, опираясь на конкретные ситуации. Например: рассматривается ситуация: мать пеленает младенца, а старший малыш просится к ней на руки. Мать хочет, чтобы старший ребенок подождал и не мешал ей.

Таким образом, от ребенка требуется послушание. Однако сформулировать необходимость этого качества в данной ситуации можно и как «Чтобы он не мешал взрослому» и как «Чтобы учился учитывать интересы других людей». За каждой формулировкой – разные ценности. Очевидно, что аргумент «Послушание нужно, чтобы ребенок не мешал взрослому» не подразумевает ценности развития ребенка и будет отнесен к формулировкам, подразумевающим ценности «удобства» взрослого; а второй аргумент – к формулировкам, в которых содержатся ценности развития ребенка.

Подобным образом обсуждаются и другие качества ребенка, пока участники не научатся усматривать и анализировать стоящие за ними ценности.

Работа с формулировками, обосновывающими необходимость формирования того или иного качества ребенка, является первым шагом в осознании ценностей воспитания.

Следующим шагом будет обсуждение методов воспитания выделенных качеств.

Этап 2. Анализ методов воспитания.

С целью обсуждения методов воспитания выделенных качеств ведущий предлагает вновь вернуться к качеству послушания и на конкретных примерах обсудить, как обычно взрослые добиваются послушания в разных ситуациях. При этом он или кто-то из участников записывают все названные группой варианты. Например: шлепают; ставят в угол; пугают; лишают развлечений, сладкого, подарков; используют окрики; читают нотации; стараются объяснить, уговорить; переключают внимание; обижаются; используют игровые приемы и т.д.

После того, как участники тренинга выскажутся, ведущий предлагает проанализировать выделенные способы с точки зрения их значения для развития личности маленького ребенка. Для этого сначала он предлагает представить и рассказать, что переживает ребенок при негативных воздействиях взрослого, таких как физическое наказание, окрики, нотации, лишение удовольствий и др., записывая все высказывания в левой части листа. Это могут быть: унижение; страх; вина; ощущение, что его не любят, отвергают; горе; ответная агрессия; растерянность и др.

Затем ведущий предлагает провести такую же работу в отношении позитивных воздействий взрослого, таких как уговорить, объяснить, договориться, переключить внимание. Высказывания участников записываются в правой части листа. Например: «Не испытывает унижения, обиды, страха, не теряет контакта со взрослым»; «Получает положительные образцы действий»;

«Проявляет собственную инициативу»; «Сохраняет положительное самоощущение» и др.

Ведущий должен учитывать, что описание переживаний ребенка может представлять трудность для многих педагогов и родителей. Поэтому он с помощью наводящих вопросов, подсказок, обращений к личному опыту участников помогает назвать как можно больше возможных состояний и переживаний ребенка. Ведущий постепенно подводит участников группы к мысли, что такие приемы, как наказание, окрики, лишение общения, попытки напугать ребенка, лишают доверия ко взрослому, заставляют почувствовать себя нелюбимым, ущербным и в конечном итоге могут стать источником невротических реакций. В результате таких воздействий, взрослый, преследуя благую цель - развить положительное качество у ребенка, на самом деле может нанести вред его личностному развитию и психическому здоровью.

На следующем этапе тренинга целесообразно провести специальную беседу о разных моделях личностного развития ребенка.

Этап 3. Модели личностного развития ребенка.

Ведущий рассказывает о том, как разные воспитательные стратегии обуславливают различные модели личностного развития ребенка. Фундамент личности закладывается в раннем возрасте и во многом определяет ее особенности в последующие годы жизни. Реализация принципов авторитарной педагогики способствует накоплению у ребенка негативного опыта контактов со взрослым, формирует недоверие к миру, низкий уровень инициативности, любознательности, неуверенность в себе, тормозит развитие творческих способностей, появления детской непосредственности, жизнерадостности, часто провоцирует проявления робости, конфликтности, агрессивности. Напротив, следование принципам личностно-ориентированной педагогики способствует накоплению у ребенка позитивного опыта общения со взрослым, дает ему возможность развить инициативность, активность, познавательные способности, уверенность в себе, доброжелательное отношение к окружающим.

Далее, в зависимости от того, какие проблемы были подняты на предыдущих этапах тренинга, ведущий обсуждает их с точки зрения общих закономерностей психического и личностного развития ребенка. В данном случае уместно обсудить проблемы послушания. Ведущий поясняет, что детское непослушание и нарушение запретов часто имеет под собой важное психологическое содержание.

В раннем возрасте дети часто используют непослушание для определения границ дозволенного, для привлечения внимания взрослого к себе в тех случаях, когда его не хватает. Например, маленький ребенок подходит к маме, держа в одной руке соску, а в другой руке ботинок. Уже зная, что взрослый не разрешает брать ботинок в рот, малыш подносит ботинок ко рту и лукаво смотрит в глаза взрослому. Услышав «не надо», он улыбается и берет в рот соску. Так может продолжаться несколько раз и с различными предметами. В подобных случаях взрослый должен понимать, что ребенок не дразнит его, а выясняет границы

дозволенного и недозволенного. Наказания здесь неуместны. Лучше отвлечь внимание ребенка и предложить ему совместную игру.

Часто проблема непослушания встает из-за недооценки родителями и воспитателями присущего детям стремления к познанию окружающего предметного мира. Ребенок раннего возраста пытается все попробовать на вкус, залезть в шкаф, засунуть палец в розетку, схватить горячую кастрюлю, ножницы и др. Многие родители вместо того, чтобы убрать неподходящие предметы из зоны досягаемости детей и заполнить ее игрушками и безопасными предметами, прибегают к ограничениям, запретам. Тем самым они тормозят развитие у ребенка познавательной активности и провоцируют его на конфликты.

Актуальными для обсуждения являются и такие проблемы, как упрямство, негативизм, агрессивность, неумение общаться со сверстниками, капризность, избалованность и др. Если таких проблем в группе накопится много, они могут стать темами последующих тренингов и бесед.