

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 105»

## **Педагогическая разработка «Малыш идет в детский сад»**



**Автор : воспитатель Стогнушенко Т.С.**

## Содержание:

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Приложение 1** «Игры направленные на создание эмоционально-благоприятной атмосферы в группе, сближение детей друг с другом и с воспитателем, формирование

**Приложение 2** «Игры направленные на освоение окружающей среды ребенком»

**Приложение 3** « Релаксационные игры для детей раннего возраста»

**Приложение 4** Цикл консультаций для родителей «Ясли – это серьезно»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С поступлением ребенка младшего дошкольного возраста в детский сад в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, новые требования поведения, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д.

Именно поэтому я уверена, что необходима целенаправленная организация жизни младшего дошкольника в детском саду, которая приводила бы к адекватному, безболезненному привыканию ребенка к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Такого результата я со своими воспитанниками добиваюсь используя разнообразные игры и игровые упражнения.

Цель проведения игр – помочь детям в период адаптации к условиям детского сада.

### Задачи игр:

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе;
- Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- Формирование чувства уверенности в окружающем;
- Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом.

### Основные принципы организации и проведения игр:

- Добровольность участия в игре. Заставляя, мы можем вызвать в малыше чувство протеста, негативизма, а в этом случае эффекта от игры ожидать не стоит.
- Взрослый должен стать непосредственным участником игры. Своими действиями, эмоциональным общением с детьми он вовлекает их в игровую деятельность, делает ее важной и значимой для них. В то же время взрослый организует и направляет игру.
- Игры должны многократно повторяться, т. к. это является необходимым условием развивающего эффекта. Систематически участвуя в той или иной игре, дети начинают понимать ее содержание, лучше выполнять условия, которые создают игры для освоения и применения нового опыта.

Все игры условно поделены на группы:

1 группа Игры, направленные на создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе, сближение детей друг с другом и с воспитателем, формирование доверительных отношений.

Когда ребенок первый раз приходит в детский сад, ему очень тяжело познакомиться и найти друзей. Воспитатель может помочь ему, используя игры и упражнения на сплочение детского коллектива. (Приложение 1)

Задачи этих игр:

- Способствовать созданию спокойной, доверительной обстановки в группе.
- Обеспечить развитие социальной уверенности у дошкольников. Повысить самооценку детей, их уверенность в себе.
- Развивать умение чувствовать и понимать другого.
- Развивать любознательность, наблюдательность.

2 группа Игры, направленные на освоение окружающей среды ребенком (Приложение 2)

Под окружающей средой в данном случае подразумевается помещение группы (игровая, спальная, умывальная и др. комнаты, помещение детского сада (медицинский кабинет, музыкальный зал, спортивный зал и прочее, взрослые, работающие в саду (*медсестра, повар, узкие специалисты и др.*) Начинать надо с группы. Показав детям все уголки группы, рассказав об их назначении, правилах поведения в различных помещениях группы. Очень важно чтобы ребенок хорошо ориентировался в окружающей среде группы, ведь новое помещение, площадка может пугать кроху.

3 группа Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения (*релаксационные игры*).

Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость и другие причины. Релаксационные игры могут помочь детям снять это напряжение, успокоить их.

*Цель релаксационных игр* – снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон.

Существуют разные релаксационные игры:

Игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела

Игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой

Игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки. Монотонные движения руками и сжимание мышц кистей рук затормаживают отрицательные эмоции

Игры - «усыплялки» имеют сильное психоэмоциональное воздействие на ребенка, расслабляют и лечат

Примеры игр представлены в Приложении 3.

Кто же еще может помочь ребенку адаптироваться, кроме воспитателей? Конечно же родители! Но не всегда они знают как это сделать правильно. Для того, чтобы родители знали правила адаптации, возрастные особенности и нормы своих детей я оформила цикл консультаций для них «Детский сад-это серьезно!». (Приложение 4).

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОЗДАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО  
БЛАГОПРИЯТНОЙ АТМОСФЕРЫ В ГРУППЕ,  
СБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ ДРУГ С ДРУГОМ И С ВОСПИТАТЕЛЕМ,  
ФОРМИРОВАНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**Упражнение «Как меня зовут»**

Дети называют свое имя: краткое, полное, ласковое, самое любимое (за основу можно взять беседу «Как можно назвать человека по имени»)

**Игра «Виноградная гроздь»**

Под спокойную музыку дети рассаживаются на ковре вокруг выложенного в виде круга каната, берутся за руки, закрывают глаза. В это время в середину кладётся гроздь винограда на тарелке. По звонку колокольчика дети открывают глаза и опускают руки. Педагог просит одного ребёнка взять в руки гроздь винограда, рассмотреть её и передать своему соседу. После того, как гроздь прошла целый круг, педагог просит передать её по второму кругу, отрывая «ягодки», при этом дети представляются, т.е. должны назвать себя. Внимание обращается на то, что как гроздь состоит из ягодок, так и группа состоит из разных детей. Ягодки висят на веточке все вместе, крепко держась за неё. Так и ребята всегда должны и вместе и крепко дружить.

**Пластический этюд «Солнышко»**

От ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Все мы сейчас станем солнышками и согреем друг друга.

**Игра «Дотронься до...»**

Сегодня мы ближе познакомились друг с другом, узнали любимые имена каждого, согрели друг друга солнечным теплом, а теперь хорошо рассмотрите друг друга, кто, во что одет и какого цвета одежда. Воспитатель предлагает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого предмета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий. Воспитатель следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

**Этюд «Скажи хорошее о друге»**

По желанию выбирается ребенок, его сажают в круг, и каждый говорит о том, что ему нравится в этом ребенке. Воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы они не повторялись, дает образец. В своих высказываниях дети отмечают внешние и внутренние достоинства ребенка, приводят примеры любых жизненных ситуаций. На одном занятии выбирать более двух детей. Периодически возвращайтесь к этому этюду на других занятиях.

**Игра «Найди друга»**

Детей делят на две группы, одной из которых завязывают глаза и дают возможность походить по помещению. Им предлагают подойти и узнать друг

друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

### **Игра «Мяч в руки»**

Воспитатель по очереди бросает мяч каждому ребенку в кругу, а поймавший должен ответить на вопрос: «Что ты любишь больше всего?» или «Что тебе не нравится больше всего?», или «Чем ты любишь заниматься?», или «Чего ты больше всего боишься?»

### **Игра «Ветер дует на... »**

Со словами «Ветер дует на... » воспитатель начинает игру. Чтобы все участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого есть сестра... брат... кто больше всего любит сладкое... и т. д. ». Варианты можно взять из предыдущего занятия (игра «Мяч в руки»).

Ведущего необходимо менять, давая возможность спрашивать участников каждому.

### **Этюд «Сочиним историю»**

Воспитатель начинает историю. «Жили-были дети старшей группы одного детского сада...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он корректирует сюжет истории, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

### **Игра «Дракон»**

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвостом». Желательно, чтобы большее количество участников побывали в двух ролях.

### **«Волшебный клубочек»**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Воспитатель передаёт клубок ниток ребёнку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передаётся клубок следующему ребёнку

### **«Доброе животное»**

Дети встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем  
вместе!»

Вдох – все делают шаг вперёд, выдох – шаг назад. Так не только дышит животное, так же ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д.

### **«Дружба начинается с улыбки»**

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу

### **«Комплименты»**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит «Спасибо! Мне очень приятно» Затем он произносит комплимент своему соседу. Воспитатель подбадривает, подсказывает, настраивает детей.

#### **«Солнечные лучики»**

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя тёплыми солнечными лучиками.

#### **Речёвка**

Все мы дружные ребята  
Мы ребята-дошколята  
Никого не обижаем  
Как заботиться, мы знаем  
Никого в беде не бросим  
Не отнимем, а попросим  
Пусть всем будет хорошо,  
Будет радостно, светло!

#### **"Назови себя"**

Цель: Учить представлять себя коллективу сверстников.

Ход. Ребенку предлагают представить себя, назвав свое имя так, как ему больше нравится, как называют дома, как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

#### **"Позови ласково"**

Цель: Воспитать доброжелательное отношение детей друг другу. Ход. Ребенку предлагают бросить мяч или передать игрушку любому сверстнику (по желанию), ласково назвав его по имени.

#### **"Волшебный стул"**

Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные ласковые слова.

Ход. Один ребенок садится в центр, на "волшебный" стул, остальные говорят о нем ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

#### **"Передача чувств"**

Цель: Учить передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ход. Ребенку дается задание передать "по цепочке" определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Затем дети обсуждают, что они чувствовали при этом.

#### **"Перевоплощение"**

Цель: Учить умению перевоплощаться в предметы, животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.

Ход. Дети по (очереди) загадывают определенный "образ", изображая его, не называя. Остальные отгадывают, давая словесный портрет.

### **"Моя любимая игрушка"**

Цель: Развивать умение слушать друг друга; описывать любимую игрушку, отмечая ее настроение, поведение, образ жизни.

Ход. Дети выбирают, какую игрушку будут описывать, не называя ее, и рассказывают о ней. Остальные рассказывают.

### **"Подарок другу"**

Цель: Развивать умение невербально "описывать" предметы. Ход. Один ребенок становится "именинником"; остальные "дарят" ему, передавая движениями и мимикой свое отношение к "имениннику".

### **"Скульптор"**

Цель: Учить договариваться и взаимодействовать в группе сверстников.

Ход. Один ребенок — скульптор, трое-пятеро — глина. Скульптор "лепит" композицию из "глины", расставляя фигуры по задуманному проекту. Остальные помогают, затем вместе дают название "композиции".

### **"Волшебный цветок"**

Цель: Учить выражать свою индивидуальность, представлять себя другим детям в группе.

Ход. Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию они выбирают, кто каким цветком будет. Далее под музыку показывают, как цветок распускается. Затем каждый ребенок рассказывает о себе: где и с кем он растет, как себя чувствует, о чем мечтает.

### **"Разноцветный букет"**

Цель: Учить взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

Ход. Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все "букетики" объединяются в один "букет" и устраивают хоровод цветов.

### **"Свечи"**

Цель: Развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Ход. Дети в удобных позах рассаживаются вокруг свечи, в течение 5-8 секунд пристально смотрят на пламя, затем закрывают глаза на 2-3 секунды (свеча гаснет). Открыв глаза, рассказывают, какие образы увидели в пламени свечи, что чувствовали при этом.

### **"Солнечный зайчик"**

Цель: Продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, развивать атмосферу тепла, любви и ласки.



Ход. Детям предлагают с помощью зеркала поймать "солнечного зайчика". Затем воспитатель говорит, что он тоже поймал "зайчика", предлагает передать его по кругу, чтобы каждый мог приласкать его, согреть его теплом. Когда "зайчик" возвращается к воспитателю, он обращает внимание на то, что за это время "зайчик", обласканный детьми, вырос и уже не умещается в ладонях. "Зайчика" выпускают, но каждый ловит частички его тепла, нежные лучики своим сердцем.

### **"Пирамида любви"**

Цель: воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям; развивать коммуникативные возможности.

Ход. Дети сидят в кругу. Воспитатель говорит: "Каждый из вас что-то или кого-то любит; всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что любите вы. (Рассказы детей). А сейчас давайте построим "пирамиду любви" из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку. (Дети выстраивают пирамиду). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая получилась у нас пирамида. Высокая, потому что мы любимы и любим сами".

### **"Волшебники"**

Цель: Продолжить воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

Ход. Детям предлагают вообразить, что они волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости, Алеше — ловкости и т. п.

### **"Камень"**

Цель: Способствовать формированию ответственности за свои поступки, трепетного отношения друг к другу. Помочь детям ощутить чувство любви и доверия.

Один из игроков изображает камень. Он принимает удобную для себя позу и "застывает". Дети кладут свои руки на камень, при этом говорят вместе с ведущим: "Даю тебе, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь". Камень оживает (каждый игрок должен побывать в роли камня).

Вопросы:

Что чувствовал камень?

Что происходило с вашими руками?

Что больше понравилось: отдавать или принимать человеческое тепло?

### **Дети разбиваются на пары**

Один из детей встает за спиной другого и пальцем "пишет" у него на спине буквы (или что-то рисует). Задача - определить, какая буква написана (что нарисовано). Минуты через две по команде дети меняются ролями.

### **Дети сидят по кругу**

"Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а, поймав, брошенный нам мяч будем называть противоположное нам состояние или чувство.

Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех".

Это упражнение позволяет развивать возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.

### **Дети делятся на пары**

"Сядьте друг к другу спиной. После того, как скажу "начали", сосредоточьтесь друг на друге и трижды, не договариваясь, постарайтесь одновременно посмотреть друг на друга".

### **Дети разбиваются на пары**

"Один из участников пары будет "зеркалом", а второй - "обезьяной". "Обезьяна", оказавшись перед "зеркалом", ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикация очень разнообразны. "Зеркало" повторяет как можно точнее все движения "обезьяны". Через 3-4 минуты детям предлагают поменяться ролями.

Упражнение направлено на развитие способности вчувствоваться в другого человека, предвидеть его действия.

### **Дети стоят в кругу**

"Давайте, вообразим, что это (педагог показывает мяч) - апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете. Будьте внимательны: постарайтесь не называть уже названные качества, свойства апельсина и добиться того, чтобы все дети приняли участие в работе".

Упражнение направлено на развитие беглости мышления, скорости извлечения информации из памяти, а также способности осознанно переходить в новые содержательные области.

### **"Ракушка"**

Дети свободно перемещаются по берегу, находят красивые ракушки и, поднося их к ушам, слушают шум моря, а также предлагают послушать "голос" найденной ракушки товарищам и воспитателю.

### **"Поделись своим теплом"**

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: "тук, тук, тук". Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Воспитатель предлагает детям поделиться своим светом и теплом с окружающими. Дети выносят руки вперед.

### **"Теплый дождик"**

Дождик смочил землю, освежил траву и листья; поиграем с дождевыми каплями. В начале спрятали руки за спину, затем выносим вперед прямую правую (левую) руку (ладони вверх); левую (правую) руку спрятать за спину. Повторить 6-8 раз.

## ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСВОЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ РЕБЕНКОМ.

### Найди игрушку.

Ведущий прячет небольшую игрушку в группе, в одном из ее помещений, после чего предлагает остальным найти ее. Сначала ее найти не так сложно, например:

«Игрушка лежит на подоконнике в приемной (*раздевалке*). Затем сложнее: «Игрушка лежит в спальном комнате, под подушкой на *Надиной кровати*».

После того, как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала (*собиралась на прогулку, спала и т. д.*)

Позже можно загадывать местоположение игрушки иначе: через функцию помещения («*Моей посуду*»), через ее действия («*Лежит тихо, закрыв глаза*») и т. д.

Освоив группу можно переходить к более тесному знакомству с **детским садом** и с его работниками. Начинать лучше с экскурсий по саду (целесообразней организовывать тематические экскурсии: на кухню, в медицинский кабинет и т. д., знакомиться с людьми, работающими там.

### Чьи вещи?

Цель данной **игры** – закрепить имена работников **детского сада**.

Для этого необходимо заготовить атрибуты различных профессий (*градусник, половник, гармошка или др. музыкальный инструмент и т. д.*). Воспитатель говорит, что к ним в группу приходили разные люди и все они забыли какую-нибудь свою вещь. И просит ребят помочь разобраться – сам он не помнит, где чье.

### Прячем мишку.

Воспитатель прячет знакомую детям так, чтобы она немного была видна. Говоря: «*Где мишка?*», ищет его вместе с детьми. После того как игрушка будет найдена, воспитатель проговаривает место, где была спрятана игрушка, например: «*Наш мишка спрятался на полочке, где стоят все машинки*», или «*мишка спрятался в корзинке для мячиков*».

### Собираем игрушки.

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

А теперь за дело дружно, Динь-ля-ля, динь-ля-ля!

Убирать игрушки нужно! Кушать (*гулять, спать*) нам уже пора!

Мигом мы взяли за дело- Все машины ждут,

И работа закипела! Куклы, мишки ждут,

Когда к ним подойдут

И на место уберут.

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

### Игры на основе нервно-мышечной релаксации

#### «Мороженое»

*Цель:* снять психоэмоциональное напряжение.

*Процедура проведения.* Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Воспитатель: «Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

#### «Поймай бабочку»

*Цель:* нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

*Процедура проведения.* Воспитатель показывает бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

#### «Лягушонок»

*(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)*

*Цель:* снятие напряжения мышц лица.

*Процедура проведения.* Воспитатель рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Вот понравилось лягушкам:

Тянут губы прямо к ушкам!

Потяну – перестану и нисколько не устану!

Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны

#### «Потягушечки»

*Цель:* снять психоэмоциональное напряжение.

*Процедура проведения.* Воспитатель предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Воспитатель (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Воспитатель: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

### Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.

#### «Согреем бабочку»

*Цель:* достичь релаксации через дыхательные техники.

*Процедура проведения.* Дети сидят в кругу на стульях. Воспитатель показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (обучая этому

дыхательному упражнению, можно попросить детей широко открыть рот и произнести долгий звук «А»).

Воспитатель рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки (на начальном этапе освоения этого упражнения можно предложить детям на выдохе произнести долгий звук «У»).

### **«Часики»**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

*Процедура проведения.* Воспитатель: «Ребята, а вы видели часики? У кого они есть? Хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!». Размахивайте прямыми руками вперед и назад. Устали часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и воспитатель размахивают руками, говорят «Тик-так».

### **«Каша кипит»**

*Цель:* снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

*Процедура проведения.* Воспитатель: «Поставила мама кашу варить и ушла. А каша закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положим на животик, другую – на грудь. Втянули животик – набрали воздух. Говорим громко: «Ф-Ф-Ф», -выпятили животик. Вот как каша кипит!»

## **Игры с прищепками**

### **«Игры с прищепками»**

*Цель:* снять напряжение, развивать мелкую моторику рук, развивать коммуникативную функцию речи.

*Процедура проведения.* Воспитатель показывает детям прищепки и рассказывает о предназначении их в быту, предлагает поиграть с ними – показывает, как тремя пальчиками можно прицепить прищепку к краю коробки, сопровождая действия словами:

Наша мамочка устала,  
Всю одежду постирала,  
Милой маме помогу,  
Все прищепки соберу.

(Дети повторяют текст и движения за воспитателем.)

Затем воспитатель показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка:

Серый волк – зубами щелк.

Не боимся тебя, волк!

(Дети повторяют текст и движения за воспитателем).

### **«Зайчик и собака»**

*Цель:* снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

*Процедура проведения.* Воспитатель рассказывает стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять –  
Вышел зайчик погулять.  
Вдруг охотник выбегает

И собаку выпускает.  
Собака злая лает,  
Зайчик убегает

### **«Глупая ворона»**

*Цель:* снять напряжение, развить мелкую моторику рук, закрепить сенсорные навыки, развивать коммуникативную функцию речи.

*Процедура проведения.* Дети и воспитатель сидят за столами. У каждого в руках по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и движения за воспитателем.

Глупая ворона  
Увидела бумагу  
Как ее ухватит.  
Думала конфета,  
Оказалось... фантик.

### **Игры-«усыплялки»**

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, успокаивают.

Необходимо сопровождать «усыплялку» поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба, бровей. Все эти действия нужны, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если педагог делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и отходят ко сну.

Игры проводятся во время подготовки к тихому часу.

### **«Усыплялка для ладошек»**

*Цель:* подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.

*Процедура проведения.* Дети лежат в кроватях, педагог обращает внимание на ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Дети повторяют за ним.

Устали наши ладошки,  
Хотят отдохнуть немножко.  
Они собирали игрушки.  
С мамой лепили плюшки.  
С бабулей варили кашку.  
Рвали в саду ромашки.  
Кидали хлебные крошки,  
Воробушкам на дорожке.  
Устали наши ладошки,  
Пускай отдохнут немножко.

### **«Мальшам всем спать пора»**

*Цель:* подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела ребенка.

*Процедура проведения.* Все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова. Повторяет несколько раз, пока все дети не получат нежное поглаживание:

Нашим пальчикам спать пора,  
Нашим ручкам спать пора,  
Нашим глазкам спать пора,  
И волосикам спать пора.  
Нашим ножкам спать пора,  
И животу спать пора,



Спинке тоже спать пора,  
Лобику тоже спать пора.  
Малышам всем спать пора!

### *«Игрушки»*

*Цель:* подготовить ко сну, снять напряжение.

*Процедура проведения.* Дети в кроватях. Педагог начинает рассказывать знакомое стихотворение, постепенно настраивая детей на сон, призывая уснуть и увидеть во сне сказку:

Спать пора! Уснул бычок,  
Лег в коробку на бочок.  
Сонный мишка лег в кровать.  
Слоник тоже хочет спать,  
Хобот опускает слон,  
Видит сладкий, дивный сон.  
Наши детки тоже спят,  
Тихо носики сопят.  
Мягкие подушки  
Согревают ушки.  
Глазки закрываются,  
Сказки начинаются!

# Цикл консультаций для родителей «Если- это серьезно»

## НАЧИНАЕМ АДАПТАЦИЮ РЕБЕНКА

Сегодня я хочу поговорить с вами о таком важном в жизни каждой семьи периоде, как поступление малыша в детский сад. И, конечно, об адаптации к нему. Почему именно сейчас? Дело в том, что наши детские сады начинают комплектование ясельных групп осенью, в сентябре. А это период природного похолодания, когда и в помещениях достаточно зябко. Естественно, возрастает количество сезонных простудных заболеваний. Ребенок, идущий в сад, конечно же, адаптируется к новым условиям, но это связано с большими психологическими нагрузками, которые снижают защитные силы организма, из-за чего малыши начинают болеть. Поэтому начинать адаптацию к детскому саду лучше всего в теплое время года: в мае-июле. Это замечательное время для начала подготовки к детскому саду. На улице тепло, мы легко одеваем детей. Малышам легче одеваться самостоятельно, справляться с пуговичками и застежками, липучками и шнурками. Постепенно, по мере приближения осени, мы будем одевать деток теплее, увеличивать количество предметов одежды, но это постепенная нагрузка. Очень важно, что в теплое время года дети много времени проводят на улице: играют в подвижные игры, возятся в песочке. Это снижает эмоциональную нагрузку от большого коллектива и раскрепощает ребенка. Намного сложнее адаптироваться сразу в группе, где в силу ограниченности пространства намного острее воспринимается общий шум.

## КОГДА ОТДАВАТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД?

Родителей волнует вопрос возраста, в котором лучше отдавать ребенка в детский сад. Декретный отпуск составляет три года. Многие мамы тянут с садом чуть ли не до последнего дня выхода на работу. Что из этого получается? А ничего хорошего! Мама сама после трех лет замкнутой жизни с трудом привыкает к работе. Причем, полный рабочий день – 8 часов, а домашней работы меньше не стало. Как же все успеть?! А у ребенка – свои сложности. Трехлетний возраст очень неблагоприятен для начала адаптации, потому что накладываются дополнительные факторы всем известного «кризиса трех лет», что делает более проблематичным переход к детсадовской жизни. С психологической точки зрения, идеальный возраст для адаптации – 2 года, когда в развитии ребенка отмечается прогресс, и малыш настолько понятлив, что мы приступаем к его планомерному обучению и развитию. Кроме того, маме до выхода на работу еще год и у нее достаточно времени для спокойной адаптации ребенка к саду. Подготовку ребенка надо начинать... с психологического настроя родителей! Мама и папа сами должны быть готовы к тому, что ребенок пойдет в детский сад. Выработайте совместное положительное решение. Ведь если хотя бы один из родителей в душе против детского сада, то подготовку малыша начинать его в ежедневную нервотрепку бессмысленно. Он сразу «считает» ваше состояние и переработает.

## ГОТОВИМ РЕБЕНКА К ОБЩЕНИЮ

После того, как вы приняли окончательное решение пойти в сад, сразу же начинайте готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, на новогодних праздниках, ходите на дни рождения друзей. Все время наблюдайте, как малыш себя ведет: стесняется или конфликтует, уединяется или дерется, или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Важно, чтобы начало посещений детского сада не было первым опытом общения со сверстниками и первого самостоятельного пребывания без родителей. Начинайте с посещения бабушек и дедушек, братиков, сестричек, знакомых с детьми. Полезны будут также «детские комнаты», где с малышами занимается педагог: вначале с мамой, а потом постепенно и без нее. Занятия в детских центрах также окажут очень большую помощь для дальнейшей успешной адаптации.

## ОТДАЕМ РЕБЕНКА В САДИК: КУДА?

При выборе садика проанализируйте, что для вас важно: близость к дому, престижный район или зеленая зона. Наша рекомендация при выборе садка такова – обращайтесь внимание на воспитателей и детей. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад – место довольно шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другое дошкольное заведение для вашего чада.

Знакомство с детским садом начинайте с администрации. Эта информация также важна для анализа, поскольку настрой, творчество, культуру общения создают именно они и транслируют на весь коллектив. Навряд ли родителям захочется «задерганного» педагога или постоянно красящего забор и копающего грядки и клумбы. Обратите внимание на мероприятия, которые проводятся в детском саду, на то, как вас встречают. Походите несколько раз в разные дни вокруг детского сада и понаблюдайте. Что вы увидите? Активное проведение игр и конкурсов или разговоры воспитателей в кружочке вокруг песочницы? Где во время прогулки детки, что делают, как с ними общаются педагоги? Попросите разрешения присутствовать на занятии, посмотреть праздники. Обратите внимание на укомплектованность штата садика воспитателями и помощниками. Талантливые руководители даже в наше непростое время находят возможности для удержания и стимулирования своего персонала.

Не спешите в выборе, а будьте наблюдательны и предусмотрительны, ведь вы не хотите слишком часто менять садики? Помимо прочего, заранее необходимо составить «портрет» воспитателя детского сада, которого вы считаете «хорошим» для своего ребенка. Например, у кого-то спокойный малыш, плохо воспринимает громкий голос, поэтому такие родители для малыша будут искать спокойного педагога. Кто-то хотел бы видеть молодого воспитателя, а для кого-то «добрая бабушка» будет самым желанным педагогом. Чем четче вы представите, чего хотите, тем проще вам будет. После того, как «портрет» готов, начинаем поиски, понимая, что идеала не существует, но имея четкое представление, с чем вы сможете смириться, а чего категорически не приемлете. Для первичной картины подойдут расспросы мамочек с площадок, отзывы знакомых.

Раз мы решили, что лучшее время начала адаптации – весна-лето, то сразу поинтересуйтесь, работает ли детский сад летом и какие воспитатели будут работать в группах. Если педагогов заменяют, а группы объединяются, то пользы от такого посещения будет мало. Адаптировать ребёнка должны знакомые люди и постоянные педагоги. И, конечно, нужно, помнить, что на выбор садика тоже уйдёт время.

## ГОТОВИМ РЕБЕНКА К САДИКУ: РЕЖИМ

Параллельно с подбором детского сада и воспитателя изучите режим дня детского учреждения. Он практически везде одинаковый: начинают работать детские сады с 7 или с 8 утра, заканчивают работу в 18 или 19 часов.

К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно – обычно детей приводят к 8 – 9 утра, а забирают в 17 -18 вечера, 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. Хотя мы рекомендуем просмотры телепередач на ночь заменить чтением книг. Это должен быть постоянный ритуал, а малыши любят постоянство и к этому времени быстро заснут.

Вместе с режимом детского сада изучите меню: многое можно и нужно ввести в домашнее питание. Ведь рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей – в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо и рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются, есть детсадовскую еду, вина отчасти их родителей, которые «приучили» их к сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Поэтому совет родителям простой – приучайте детей к обычной и здоровой пище – супам, кашам, салатам и т.д., и тогда проблем с едой в садике не будет! Если ваш ребенок не отличается хорошим аппетитом с рождения, то обязательно поговорите с воспитателем, чтобы он ни в коем случае не кормил ребенка насильно. Это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям. Если все-таки вы не согласны с детсадовским рационом, то регулировать питание можно за счет домашних завтраков, полдников и ужинов. Приводите ребенка в сад чуть позже, а забирайте чуть раньше.

## АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДИКУ

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения малыша в новую для него среду и приспособления к ее условиям. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации ребенка к детскому саду: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Существуют три фазы адаптационного процесса:

- 1) острая фаза, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);
- 2) подострая фаза, которая характеризуется адекватным поведением ребенка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3—5 месяцев);
- 3) фаза компенсации, которая характеризуется убыстрением темпа развития; в результате — дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития

Адаптацию малыша к детскому саду можно разделить на три вида:

Легкая адаптация — изменения в состоянии, настроении, различные колебания и сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя, болеет не чаще обычного. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течение месяца), ему комфортно в группе, он спокоен, когда мама ведет его в детский сад.

Адаптация средней тяжести — сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса. Малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически «всплакнуть», но ненадолго. В среднем, этот период длится до двух – трех месяцев.

Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет, и болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в сад. Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Если пустить такую ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, а если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, задумайтесь об отказе от детского сада. И в этом случае

необходимо тщательно следить за состоянием малыша, чтобы позже, когда придет время идти в школу, не было подобных проблем. В первое время вероятность подхватить вирусную инфекцию очень высока, особенно на 4–10 день пребывания в детском учреждении. Поэтому рекомендуется делать «домашний денечек», когда малыш будет находиться дома в течение одного дня среди недели.

Перед посещением детского сада нужно начинать готовить и малыша. Рассказывать о садике, где много деток и о том, что малыш скоро туда пойдет. Есть специальные психологические сказки, которые можно читать ребенку. В таких сказках в интересной форме рассказывается о жизни в детском саду.

Начинается посещение детского сада с прогулок с той группой, в которую малыш пойдет. Начинайте с 1 – 2 часов, постепенно увеличивая продолжительность. После приходите с малышом в группу, пусть он поиграет, познакомится с детками, посмотрит месторасположение игрушек, шкафчиков, кровати. Потом приходите к началу дня и оставляйте ребенка на несколько часов. Важный совет: в это время у мамы должно быть какое-то очень важное дело. Нельзя сидеть на скамейке возле садика и плакать: «Как там мой малыш?!». Вы должны пойти по делу, а в строго обещанное ребёнку время вернуться за ним! Рассчитать время – обязанность родителей. У наших деток очень сильные внутренние часики, и в указанное вами время они будут очень сильно нервничать и переживать.

После пребывания в саду длительностью несколько часов приходит время оставлять его до сна, потом – после сна. На каждый новый этап у вас должна быть примерно неделя. Первое время, когда ребёнок просыпается, вы должны его уже ждать. Сон – это то время, когда малыш теряет реальность и, просыпаясь, может испугаться. Вокруг чужие тети, и спит он не в своей любимой кровати. Поэтому важно, чтобы после сна он увидел мамочку. После привыкания, то есть примерно через неделю, мы уже оставляем малыша и на прогулку, и до конца дня. Весь адаптационный период мы проводим с малышом как можно больше времени, расспрашиваем про садик и внимательно слушаем, что он рассказывает. Договоритесь, что малыш будет брать с собой любимую домашнюю игрушку и потом рассказывать, как у любимчика прошел день. Благодаря этому нехитрому приему, вы будете в курсе всех садовых дел.

P.S. Впрочем, часто случается и такое, что все советы по адаптации оказываются просто не нужными. А маму на пороге сада ребенок встречает недоуменным вопросом: «Уже пришла?! Еще не вечер!». Всего наилучшего!



## ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД

Когда ребёнок приходит в детский сад, ему предстоит знакомство не только с детьми и взрослыми, но и с массой самых разнообразных возбудителей болезни. Какой бы крепкой ни была иммунная система ребёнка, это очень большая нагрузка. Поэтому рекомендуется в первый месяц посещения детского сада соблюдать маршрут “дом - сад”. Не надо ходить в гости, посещать массовые мероприятия.

По наблюдениям врачей, дети, впервые поступившие в дошкольное учреждение, заболевают ОРВИ на 5-7-й день. Поэтому родителям лучше сделать перерыв с целью профилактики заболевания и не приводить ребёнка в сад с 4-го по 10-ый день.

Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем Ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу Вашего ребёнка. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Каждый день как можно чаще обнимайте своего ребёнка, говорите, что любите его, что, как и прежде, он Вам дорог. Довольные работой детского сада, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она так же рядом.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Вы знаете своего ребёнка лучше, чем любой специалист, но иногда совет или подсказка не помешает. Если у Вас возникнут вопросы, трудности или Вы просто интересуетесь развитием и воспитанием Вашего ребёнка, приходите к нам на консультацию. Мы с радостью Вам поможем!

### **Памятка для родителей Ваш малыш идёт в детский сад**

Ваш малыш подрос. Пришла пора идти в детский сад. Многие из Вас волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребёнку в детском саду, не начнёт ли он болеть, капризничать, плакать при расставании с родителями.

Эти опасения неслучайны. Отрыв ребёнка от дома, родных, встреча с новыми взрослыми и детьми могут стать для ребёнка стрессом. Поэтому очень важно осуществить плавный переход из семьи в детский сад.

Насколько хорошо будет Вашему ребёнку в детском коллективе, во многом зависит от его настроения и предварительной подготовки. Начните готовить малыша заранее.

Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, ходите на дни рождения друзей. Наблюдайте, как Ваш ребёнок себя ведёт: стесняется, уединяется, конфликтует или, наоборот, легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению.

Подробно расскажите ребёнку о детском саде, сводите его туда на экскурсию. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребёнка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе с детьми и воспитателем. Расскажите, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему надо, чтобы малыш пошёл в детский сад.

Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет рассказ и чем чаще он повторяется, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребёнок, когда пойдёт в детский сад.

Необходимо спрашивать у малыша, запомнил ли он, что будет делать в детском саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Таким образом родители могут проконтролировать, хорошо ли ребёнок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребёнок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ним, как о радостном событии. Скажите ребёнку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад. Подчёркивайте преимущества пребывания малыша в детском саду, рассказывайте, как весело и интересно ему будет с другими детьми.

Расскажите ребёнку, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к своим новым друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

Обязательно поговорите с ребёнком о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тёте. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях (о том, что хочет на горшок, что у него сырые штанишки, что хочет пить и т.д.).

Не показывайте ребёнку своё волнение относительно его поступления в детский сад, так как Ваша как на нечто тревожное и даже опасное. Воздержитесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребёнка.

Нужно приблизить домашний режим к тому, что будет в детском саду. Завтрак – в 8.30, прогулка, обед – в 11.30 (для яслей), сон – с 12.00, полдник – в 15.00. Желательно познакомиться с меню детского сада и приучать ребёнка к блюдам, включённым в него (запеканки, суфле, супы, котлеты, каши). Чтобы ребёнок не

чувствовал дискомфорта, нужно заранее приучить его к горшку, отучить от соски. Научите его одеваться, умываться, самостоятельно есть.

Отправляйте ребёнка в сад только здоровым. Заранее узнайте у участкового врача, какие меры необходимо принимать с целью профилактики снижения числа заболеваний ОРВИ в период адаптации к детскому коллективу.

Когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к садику 2-3 месяца.

Если ребёнок отказывается пройти в группу без родителей, не бросайте его, провожайте туда, помогайте ему осваиваться в новых для него условиях, устанавливайте контакты со сверстниками и воспитателем.

Не опаздывайте, приходите за ребёнком в обещанное время (“Я приду, когда ты пообедаешь, когда поспишь и пополдничаешь т.д.”). Постепенно увеличивайте время пребывания в саду, и за 2-3 недели Ваш малыш привыкнет, будет ходить с удовольствием.

Если малыш с трудом расстается с мамой, то желательно первые несколько недель, чтобы его отводили папа или бабушка.

Подберите одежду и обувь для детского сада удобную, без сложных застёжек: предпочтите липучки – ведь ребёнку придётся самому раздеваться, а для него это ещё не так просто! Приготовьте достаточно запасных комплектов одежды.

Дайте ребёнку с собой любимую игрушку, книжку, носовой платочек, мамину фотографию и т.д., словом “кусочек” дома, рядом с которым ему будет более спокойно, комфортно и безопасно.

Можно попробовать оставить вещь взрослого и сказать, что Вы придёте не только за ребёнком, но и за ней, так как малыш думает, что Вы не вернётесь. Давая ребёнку в садик любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить её переночевать в садике и наутро снова с нею встретиться.

Можно найти какой-нибудь ненужный ключ, который можно ежедневно вручать ребёнку, отправляя его в сад. Положив ключ в кармашек малышу, следует сказать ему, что это ключ от квартиры и что без него родители не смогут попасть домой (ведь ключ у ребёнка!). Это поможет малышу обрести уверенность, что мама и папа “не забудут” его в детском саду.

Расспросите малыша, что делал сегодня мишка (кукла) в детском саду, во что и с кем он играл, с кем он подружился, не было ли ему грустно и скучно. Ребёнку трудно рассказать о своих чувствах и переживаниях, ему намного легче говорить об этом, как о переживаниях любимой игрушки. С помощью такой игры вы сможете узнать очень много о том, что на самом деле чувствует Ваш малыш в новой атмосфере.

Подробно спрашивайте воспитателей о том, как прошёл день, что делал малыш, как он себя чувствовал, какие возникли проблемы. Попробуйте вместе с ними найти пути выхода из трудной ситуации. Все проблемные вопросы с воспитателями решайте БЕЗ присутствия ребёнка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.

Расскажите воспитателям об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он

нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для Вашего ребёнка.

В период привыкания детей к детскому саду важно учитывать, что, находясь в группе, они чувствуют себя скованно и вынуждены сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома, в привычной обстановке, следует как можно больше играть с ним в весёлые подвижные игры и в полной мере выражать эмоции. При этом не нагружайте нервную систему ребёнка походами в театры, в гости, резко ограничьте время просмотра телевизора. Лучше – погуляйте с ним подольше после садика, побегайте по детским комплексам во дворах, покачайтесь на качелях, сходите в пар