

Иванова Наталья Борисовна, педагог-психолог  
Махинова Елена Евгеньевна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 32  
Иркутская область, г. Усолье – Сибирское

## **Игры и игровые занятия для комфортной адаптации детей 2–3 лет и тех детей у кого сложности в адаптации.**

Для успешной адаптации, необходимо, прежде всего, положительное впечатление о детском саде, чтоб он ходил туда с желанием. Дети раннего возраста эмоциональны и впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными, как положительными, так и отрицательными, эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям.

А так как ведущей деятельностью раннего и младшего дошкольного возраста является игра, то именно с ее помощью можно ненавязчиво создавать условия для решения задач не только в адаптационный период, но и на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду.

### **Актуальность:**

Детский сад — это новая ступень в жизни ребенка, первый опыт коллективного общения. Отрыв от семьи, встречу с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными, малыш может воспринять как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Все это вызывает у ребенка определенные реакции и эмоции.

Адаптивные возможности ребёнка раннего и 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. Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния ребенка. Для адаптационного периода, характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или

заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к физическому контакту со взрослым или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Особенности поведения детей в этот период во многом связаны с особенностями их темперамента. Например: дети с флегматическим темпераментом будут вести себя скорее заторможенно, а дети с холерическим темпераментом, наоборот, будут излишне возбуждаться. В любом случае социальные связи ребенка могут оказаться очень напряженными, а иногда и полностью нарушенными. Меняется и активность ребенка по отношению к предметному миру. Игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается, падает уровень речевой активности. Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, вплоть до психической регрессии.

**Цель:** помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения.

**Задачи:**

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- развитие внимания, восприятия, речи, воображения;
- развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;
- развитие игровых навыков, произвольного поведения.

**Требования к играм, проводимым в адаптационный период:**

- они должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;

- не должны быть слишком длинными (лучше играть с детьми по несколько раз в день, но понемногу);

- должны использоваться копии реальных предметов, а не их заменители;

- всем детям предлагаются одинаковые предметы;

- инициатором игры выступает взрослый.

Первое и самое важное правило – добровольность участия в игре. Необходимо добиться того, чтобы ребёнок захотел принять участие. Заставляя, мы можем вызвать в малыше чувство протеста и негативизм. Взрослый должен стать непосредственным участником игры. Своими действиями, эмоциональным общением с детьми он вовлекает их в игровую деятельность, делает её важной и значимой для них. В то же время взрослый организывает и направляет игру. Многократное повторение игр, является необходимым условием развивающего эффекта. Взрослый не должен оценивать действия ребёнка. Нужно дать ребёнку возможность проявить, выразить себя, не нужно загонять его в свои, даже самые лучшие рамки.

На основе разных игр разрабатывается занятие, каким оно будет, решает сам педагог. Он может сократить занятие, чтобы избежать переутомления детей, изменить последовательность в соответствии с настроением детей и т. д. Занятия длительностью 10-20 минут проводятся 2-3 раза в неделю. Каждое из занятий повторяется по 4-5 раз, чтобы дети запомнили слова потешек и песенок, правила игр. Так же в занятии должны присутствовать дыхательная гимнастика для развития речи, пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики, активные игры для развития координации.

### **Структура и форма занятий:**

- Занятие начинается с упражнений, требующих согласованности действий всей группы: дети дружно шагают, бегают, хлопают ладошками по мячу, выполняют другие задания в соответствии с ритмом и словами

стихотворения. Эти упражнения создают положительный эмоциональный фон, повышают речевую и двигательную активность детей, помогают настроиться на совместную групповую работу.

- В основную часть занятия входят игры и упражнения, которые дают детям возможность интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками.

- Заканчиваются занятия спокойными, малоподвижными играми и упражнениями.

Дети двух - трехлетнего возраста еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.

Именно поэтому необходима целенаправленная организация жизни младшего дошкольника в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, безболезненному приспособлению ребёнка к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, как со сверстниками, так и со взрослыми.

И от того, насколько воспитателем и педагогом-психологом осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям, настолько быстрее и успешнее пройдет адаптационный период.

Основной задачей и ключевым результатом является включение ребенка в групповую жизнь и формирование условий, которые обеспечивают психологический комфорт детей.