

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 11 «Березка» Октябрьского района

**Программа преадаптации детей
к детскому саду
«Шаг за шагом»**

Педагог-психолог
Фомина Марина Николаевна

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	4
3. Принципы программы.....	5
4. Используемые технологии.....	6
5. Планируемые результаты.....	7
6. Содержание программы	8
7. План-конспект игровых сеансов.....	9
8. Приложение	

Пояснительная записка.

Адаптационный период – один из ответственных моментов в жизни ребёнка. От того как он пройдёт, зависит формирование основных базисных новообразований этого возраста.

Анализ массовой педагогической практики показал, что основной причиной эмоционального стресса родителей и детей раннего возраста является период адаптации. Родители задумываются, стоит ли отдавать малыша в дошкольное учреждение или продолжать воспитывать его дома. С одной стороны, ребёнку необходимо общество сверстников, кроме того, в детском саду работают специально обученные педагоги, но, с другой, пугают постоянные разговоры о том, что дети часто болеют в детском саду, много плачут. Бесспорно, родители лучше всех других взрослых знают и любят своего ребёнка. Но иногда у молодых родителей нет достаточно глубокого представления о жизни ребёнка в детском саду, о созданных условиях воспитания и обучения. Поэтому важно начинать сотрудничество с семьями малышей перед их поступлением в дошкольное учреждение. Совместная подготовка ребёнка к посещению детского сада – залог успешной адаптации.

Возраст ребёнка от 2 до 2,5 лет, характеризуется обострённой чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. Надо так организовать этот период, чтоб как можно меньше травмировать ребёнка.

Общая задача педагогов и родителей – помочь ребёнку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, создать возможность активно действовать в незнакомой обстановке рядом с родителями. Это наполняет впечатления ребёнка различными новыми представлениями, обогащая их положительными эмоциями. Сотрудничество родителей и педагогов позволяет выстроить индивидуальный образовательный маршрут, что способствует современному развитию познавательных процессов у детей раннего возраста.

Цель и задачи программы.

Программа разработана в 2010 году и рассчитана на специалистов – педагогов – психологов, воспитателей, работающих с детьми раннего возраста и их семьями. Программа «Шаг за шагом» - направлена на работу в преадаптационный период с семьями детей, которые вскоре станут воспитанниками ДОУ.

Цель программы: создание условий, облегчающих адаптационный период при поступлении ребёнка в дошкольное учреждение при взаимодействии детского сада и семьи, путём использования игровых технологий и методов.

Задачи:

- развивать у детей интерес к играм и игрушкам, игровые умения и навыки, формы игрового взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
- стимулировать психическое развитие ребёнка, посредством игр с различными видами игрушек.
- оказывать психолого–педагогическую помощь родителям по вопросам воспитания и развития детей раннего возраста.
- формировать положительный настрой детей и родителей на детский сад, снижать эмоциональное напряжение и тревогу.

Принципы программы.

Принципы, на которых базируется программа:

- принципы соответствия возрастным и психологическим особенностям;
- разнообразие форм деятельности;
- наглядность;
- доступность.

Используемые технологии.

Программа «Шаг за шагом» - направлена на работу в преадаптационный период с детьми и родителями, которые вскоре станут воспитанниками ДОО.

Используемые технологии:

- телесно – ориентировочные игры и упражнения;
- упражнения с дидактическим материалом;
- коммуникативные, развивающие, пальчиковые игры;
- продуктивная деятельность.

Планируемые результаты

1. Успешная, более лёгкая и короткая адаптация детей, поступающих в группы (с 2 до 3 лет), к условиям ДОО.
2. Овладение родителями приёмами взаимодействий с ребёнком; понимание значимости положительного тактильного контакта с ребёнком.
3. Упрочение эмоциональной связи с ребёнком в совместной деятельности.

Содержание программы.

Программа «Шаг за шагом» проводится в преадаптационный период – в июне, она состоит из 10 встреч в детско–родительских группах.

Режим встреч – три раза в неделю в течении 40 – 50 минут. Организуется парное взаимодействие в системе «мать - ребёнок» под руководством специалистов.

Программа включает:

- Работу с родителями: групповые консультации, где специалисты отвечают на вопросы родителей, рассматриваются психологические, педагогические аспекты подготовки ребёнка посещения дошкольного учреждения.

- Анкетирование (прил. 3).

Родители получают печатный материал: буклеты (прил. 1), советы, рекомендации (прил. 2), памятки. Тематика разнообразна, но она обязательно включает вопросы адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада. Главная цель этой работы – познакомить с особенностями проведения преадаптационных встреч, настроить родителей на совместную плодотворную деятельность.

Цикл игровых встреч включает:

1. Ритуал приветствия / прощания, Игры, упражнения.

2. Пальчиковая гимнастика.

3. Игровая часть

Включает игры и задания с дидактическими и обучающими материалами.

4. Музыкально – ритмическая часть

Музыкальные игры, игры и музыкальные композиции сопровождаются движениями в соответствии с текстом.

5. Продуктивная деятельность.

Включают в себя пальчиковое рисование, лепку, конструирование, аппликацию, рисование ладошками.

План-конспект игровых сеансов.

№	Тема	Задачи	Приветствие	Пальчиковая гимнастика	Игровая часть	Музыкально-ритмическая часть	Продуктивная деятельность	Прощание
1	«Знакомство» «В гостях у Зайчика Ляли»	Побуждать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом. Формировать положительный настрой, вызвать интерес к ровесникам. Привлекать родителей к совместной деятельности с детьми	«Здравствуй, солнце золотое!..»	«Пальчики ходят в гости»	1.Сюрпризный момент: игрушка-заяц 2.Загадывание загадки 3.Игра, направленная на сенсорное развитие: «Большие, маленькие морковки» 4.Физическое развитие: «Догони зайку», «Зайка умывается»	Музыкальная игра «Зайцы и лиса»	Рисование пальчиками «Большие морковки»	«Дружно хлопаем руками»
2	«Солнышко»	Формировать стремление действовать вместе со взрослыми и сверстниками в игровых действиях. Развивать мелкую моторику. Стимулировать речевую активность.	«Здравствуй, солнце золотое!..»	«Солнышко» «Пальчики ходят в гости»	1.Сюрпризный момент: игрушка-солнышко 2.Развивающая игра «Прятки с солнышком» - ориентировка в величине: большой - маленький. 3.Развитие мелкой моторики: «Лучики для солнышка» 4.Подвижная игра: «Солнце и зонтик»	Музыкально-ритмическая игра «Солнышко»	Лепка на картоне «Солнышко»	Игра «Дружно хлопаем руками»

3	«Птичка прилетела, на ладошку села»	Побуждать детей слушать взрослого и действовать по инструкции; совершенствовать навыки бега; ориентироваться в четырех основных цветах, делать перекрытия из кирпичиков. Стимулировать речевую активность.	«Здравствуй, солнце золотое!..»	«Села птичка на ладошку» «Солнышко»	1.Сюрпризный момент: игрушка-птичка 2..Развитие восприятия цвета: «Бегите ко мне» 3.Речевая игра: «Покажи, где...» 4.Физическое развитие «Птички и кошка» 5.Игра-развлечение «Спрячь птичку»	Музыкально-ритмическая игра «Птички и автомобиль»	Конструирование «Строим дом для птички»	Игра «Дружно хлопаем руками»
4	«Прогулка в лес»	Развивать элементарные коммуникативные навыки через диалог со взрослыми (умение здороваться, прощаться). Развивать эмоциональную отзывчивость на музыку, игру, общение со взрослыми и сверстниками)	Игра «Бубен»	«Прогулка в лес» «Села птичка на ладошку»	1.Игра, направленная на развитие движений: «Поровенькой дорожке» 2.Игра, направленная на слуховое внимание: «Что звучит?» 3.Речевая игра «Звукоподражание» 4.Игра, направленная на сенсорное развитие: «Угощение для белочки» 5.Игра, направленная на физическое развитие: «Ёж»	Музыкальная игра «Бьем по мячу», «Прячемся за мячиком»	Рисование пальчиками «Игопочки для ёжика»	Попевка «До свидания!»

5	«Кот и мышата»	Развивать мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве. Формировать положительное отношение к совместной деятельности. Развивать умение детей ориентироваться в четырех основных цветах.	«Котята»	«Цап – царап»	1.Сюрпризный момент: игрушка-котик. 2.Речевая игра «Серенькая кошка» 3.Игра, направленная на сенсорное развитие: «Цветные клубочки». 4.Игра, направленная на физическое развитие: «Мышка»	Песня «Кошка» А. Александрова. Русская народная игра «Кот и мыши».	Рисование пальчиками «Следы лапок котика».	Попевка, «До свидания!».
6	«Весёлый мишка»	Развивать эмоциональную отзывчивость на игру, музыку, общение со взрослыми и сверстниками. Формировать интерес к сверстнику, правильное речевое дыхание, развивать мелкую моторику, умение исследовать свойства предмета.	«Здравствуй, солнце золотое!..» «Бубен»	«Солнышко», «Цап-царап»	1.Сюрпризный момент: игрушка-медведь 2.Речевая игра «Покажи, где у мишки...» 3.Игра, направленная на развитие движений: «Большие ноги, маленькие ножки» 4.Игра, направленная на сенсорное развитие: «Большие и аленькие шишки» 5.Игра, направленная на физическое развитие: «У медведя»	Аудиозапись «Умка» Музыкальная игра «Мишка ходит в гости»	Рисование «Угощение для мишки»	Игра «Дружно хлопаем руками»

7	«Звонкие песенки»	<p>Формировать слуховое восприятие, учить ориентироваться по звуку.</p> <p>Вызывать эмоциональный отклик на музыку, действовать в соответствии с характером музыкального материала.</p>	«С добрым утром»	«Вышли пальчики гулять» «Солнышко»	<p>1.Игра, направленная на слуховое восприятие: «Погремушки»</p> <p>2.Игра, направленная на развитие движения: «Где же наши ручки»</p> <p>3.Игра, направленная на развитие динамического слуха: «Тихо-громко»</p> <p>4.Игра, направленная на сенсорное развитие: «Волшебные коробочки»</p>	«Петушок» русская народная песня.	Аппликация «Погремушки»	Попевка, «До свидания!».
8	«Веселая матрешка»	Эмоционально откликаться на веселый образ куклы матрешки	«Здравствуй, солнце золотое!..» «С добрым утром»	«Пальчики ходят в гости», «Села птичка на ладошку»	<p>1.Игра, направленная на развитие движения: «Сапожки»</p> <p>2.Игра, направленная на сенсорное развитие: «Найди такую же матрешку»</p> <p>3.Игра, направленная на физическое развитие: «Прогулка»</p> <p>4.Игра, направленная на развитие динамического слуха: «Тихо-громко»</p>	Песня «Веселые матрешки» Ю.Слонов	Рисование пальчиками «Сарафан для матрешки»	«Дружно хлопаем руками»

9	«В гости к куклам»	Знакомство детей со сказкой. Вызвать интерес детей к театрализованной деятельности, обогащать детей новыми впечатлениями.	«Котята» «С добрым утром»	«Цап-царап» «Солнышко»	1.Игра-развлечение «Спрячь игрушку» 2.Игра, направленная на сенсорное развитие: «Звучащие коробочки» 3.Кукольный театр «Гости идут» В.Цивкина			Попевка, «До свидания!».
10	«Праздник бантиков»	Вызывать интерес участвовать в общих действиях. Развивать артистизм, чувство ритма, умение двигаться под музыку в соответствии с ее темпом, характером.	«Здравствуй, солнце золотое»	«С добрым утром!»	1.Игра, направленная на развитие движений: «Поезд» 2.Игра, направленная на сенсорное развитие: «Подбери по цвету бантики» 3.Игра, направленная на физическое развитие: «Лягушки» 4.Игра, направленная на социальное развитие: «Цветочки»	Аудиозапись «Топ, топ топает малыш. Музыкальная игра «Прятки»	Рисование ладошками «Хорошее настроение»	Игра «Дружно хлопаем руками»

Литература

1. И.В. Лапина. Адаптация детей при поступлении в детский сад - Волгоград: «Учитель», 2009.
2. Ю.А. Афонькина. Организация деятельности центра игровой поддержки ребенка раннего возраста - Волгоград: «Учитель», 2012.
3. А.В. Найбаур. Создание условий адаптации детей раннего возраста к детскому саду. – Москва: «Сфера», 2013.
4. К. Фопель. Привет, ручки! – Москва: «Генезис», 2010.
5. Н. В. Иванова. Социальная адаптация малышей в доу.- Москва: «Сфера», 2011.

*Советы от
Фрекен Бок.*



Здравствуйте, мои дорогие мамы и папы и глубоко уважаемые бабушки и дедушки!

Это я – Фрекен Бок. Сегодня я расскажу, как быть самыми внимательными родителями и правильно подготовить ребёнка к поступлению в детский сад.

Итак, садик вы уже выбрали. Теперь обсудим, что умеет делать ребёнок и чему следует его научить до начала учебного года.

1. Культурно – гигиенические навыки (проще говоря, как он ест, ходит в туалет, переодевается, т.е. как он умеет себя обслуживать).

Следует за 1-2 месяца до начала учебного года приучить ребёнка к горшку, отказаться от подгузников.

Малыш должен есть самостоятельно, хотя бы ложкой, и уметь пить из чашечки. Безусловно, его будут докармливать, голодным не оставят, не беспокойтесь, но прививать самостоятельность необходимо.

2. Режим бодрствования и сна в детском саду и дома должен быть одинаковым. Узнайте заранее, в какое время детей укладывают спать, и аккуратно перестройтесь, если будут несовпадения.

3. Ребёнок должен говорить! Ребёнок должен уметь произносить своё имя. Если он говорит гораздо больше – замечательно, или активно бормочет, но смысл понятен только ему, - тоже хорошо, а если совсем не разговаривает – обязательно проконсультируйтесь с дефектологом.

4. Ведите дома рекламную компанию садика! «Ах, как там хорошо! Какие там машинки (куклы, мишки и т.п.). Если будешь хорошей девочкой (мальчиком), отведу тебя в этот замечательный детский садик».

5. И ещё! Следует узнать, какие требования к одежде ребёнка выдвигают в группе детского сада, и подготовить всё необходимое.

Медицинская карта – это серьёзно! Обязательно узнайте, какая форма требуется для зачисления ребёнка, и получите заключение специалистов.

Хорошего Вам лета. Много гулять (не путать с «смотреть телевизор»), плавать, греться на солнышке, кушать «витаминчики» и готовиться к новому, очень важному делу.



**Консультация для родителей.
Советы психолога по подготовке
ребенка к детскому саду.**

Итак, вы решили отдать своего ребенка в детский сад – это важный и ответственный этап в жизни вашей семьи.

Период привыкания к детскому саду – не самый легкий в жизни малыша и его мамы. Вы наверняка будете волноваться о том, как он там. Не переживайте, с вашим ребенком будет все хорошо. Помните, что дети обладают потрясающей способностью *угадывать настроение родителей*, и обычно все страхи и тревоги им передаются.

Облегчить процесс адаптации помогут как воспитатели групп, так и специалисты, но и ваша роль в этом процессе огромна. Ведь именно от вас зависит, насколько быстро ребенок примет режим детского сада: встать так, чтобы без утренней суматохи одеться и прийти к зарядке, чтобы к приему пищи у ребенка просыпался аппетит, чтобы тихий час не был для него кошмаром.

Подробно расскажите ему о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Чем детальнее будет ваш рассказ – тем спокойнее будет чувствовать себя ваш малыш, потому что обычно пугает неизвестность. Когда же ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», - он чувствует себя увереннее.

Позаботьтесь о том, чтобы к моменту поступления в детский садик, ваш малыш умел пользоваться горшком и проситься на него.

Очень часто дети бывают медлительными и избирательными в еде. Конечно, воспитатель и помощник первое время будут лояльно и терпеливо относиться к нежеланию вашего ребенка кушать. Но и вы помогите избежать таких ситуаций: ознакомьтесь с меню детского сада, перестаньте давать ребенку перекусывать между основными приемами пищи.

Ребенок привыкнет к детскому саду быстрее, если он сможет построить отношения с детьми и взрослыми. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку. Учите его обращаться по имени, просить, а не отнимать игрушки, и в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

Пусть малыш сам выберет себе в компаньоны любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад – ведь вместе веселее! Облегчить переживания от расставания с мамой могут альбом с семейными фотографиями или какая-то личная вещь одного из родителей.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему **прощальных знаков** – так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите рукой.

Иногда легче расстаться с папой, чем с мамой. Поэтому некоторое время приводить ребенка в детский сад может отец.

Мы придерживаемся следующей системы приема детей в ДОУ:

- не более восьми детей в неделю;
- постепенное увеличение времени пребывания;
- дополнительный выходной.

Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность «подстроиться» под особенности адаптации ребенка.

Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом!

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его, целуйте. Проявляйте выдержку. Откажитесь от развлечений, приема гостей.

Приемы, которые помогут малышу преодолеть трудности.

Существует ряд психологических приемов, облегчающих ребенку и родителям прохождение острого этапа адаптации к детскому саду. Основная цель – отвлечь ребенка от тягостных переживаний или дать возможность выплеснуть их в специальных условиях, сбросить душевное напряжение.

Помочь ребенку пережить расставание с мамой.

«Ключ от квартиры»

Собираясь в детский сад в первый день, возьмите какой-нибудь старый ключ, положите его ребенку в руку и скажите, что вы не сможете без ребенка (у которого ключ от квартиры) попасть домой.

Это очень мощный успокаивающий прием. Для ребенка мучительны мысли о том, что его забудут в детском саду. С ключом он обретает уверенность, что этого не случится. Забрав малыша из детского сада и подойдя к квартире, не забудьте попросить ключ и сделать вид, что вы именно им открываете дверь. Передача ключа ребенку каждое утро станет чем-то вроде ритуала, режимных моментов, гарантирующим безопасность.

«Тебя ждет игрушка в детском саду»

Напомните малышу об игрушке, которая осталась в детском саду и «ждет» его прихода. Во время предыдущих посещений группы ребенку наверняка понравилась какая-нибудь кукла или медвежонок. Малыш даже собирался взять любимую игрушку домой. Но ему объяснили, что она живет в детском саду и покидать его не должна. Малыш сможет снова поиграть с ней завтра, когда придет в детский сад.

Расскажите, что его «новый друг» очень скучает без него, ждет, чтобы малыш скорее пришел. «Другу» очень одиноко и грустно сидеть на окне (или еще где-то) в группе и ждать прихода ребенка. Забирая ребенка, подведите его попрощаться с игрушкой, пообещав, что завтра друзья увидятся снова.

Собираясь в детский сад в первый день, скажите ребенку, что в группе его ждет игрушечный дружок, скучает и не может начать играть, пока ребенок не придет. Предложите малышу захватить какую-нибудь игрушку из дома. Это может быть, например, машинка или кукла. Приносить с собой небольшие игрушки в первые дни посещения детского сада, как правило, разрешается.

«Мамина записка»

Возьмите небольшой листочек бумаги и объясните, что вы на нем сейчас напишете время, когда заберете малыша из детского сада. Ребенок всегда

может достать записку и проверить, что в ней написано. Положите записку малышу в карман.

Этот листочек – осязаемое мамино обещание. Оно внушает малышу уверенность в том, что мама придет и заберет его. Для ребенка вещественное доказательство – весомая гарантия. В сознании ребенка будущее, таким образом, уже имеет свое настоящее воплощение в этом кусочке бумаги.

«Семейная фотография»

Дома выберите небольшую фотографию, на которой малыш может видеть любимых членов семьи (кроме ребенка). Замечательно, если на фотографии малыш сможет увидеть не только родителей. Рассмотрите ее вместе с ребенком, задайте вопросы: кто на ней изображен, как ребенок относится к этим людям, когда и где он видел этих людей в последний раз.

Фотографию можно положить в карман. Эта фотография для ребенка – напоминание о том, что родные его любят, несмотря на то что их нет в данный момент рядом, она дарит ребенку чувство принадлежности к чему-то родному, оплоту любви и защиты.

В первый день посещения напомните, рассматривая фотографию, что в детском саду вся семья малыша будет рядом с ним. Он всегда может посмотреть на фотографию и убедиться в этом.

Все как в детском саду.

Постарайтесь реализовать установку: дома все как в детском саду. Проговаривайте ее постоянно, пусть это войдет в привычку. Пусть вся семья примет участие в игре «Дома все как в детском саду». Чем больше похожего вы найдете, тем крепче станет ваше убеждение в безопасности детского сада. Для здоровья и развития ребенка.

Упражнение «Дома все как в детском саду»

Первая часть. Постарайтесь всему, что есть у вас в доме, найти аналоги в детском саду. Постоянно замечайте сходства и озвучивайте их для ребенка и других членов семьи. Если ваш ребенок время от времени будет слышать о сходстве детского сада и дома, его вера в это будет многократно укрепляться.

Н а п р и м е р:

Если на стенах у вас дома висят картины или часы, то в детском саду, как правило, тоже.

Если стоит магнитофон или музыкальный центр, обратите внимание ребенка, что в музыкальном зале детского сада они тоже есть.

Цветы на окне – как в детском саду в живом уголке.

Ящики с игрушками: только в детском саду они другого цвета и игрушек намного больше.

Детская кроватка: в детском саду у каждого ребенка своя кровать.

Вешалки в прихожей: в саду у каждого ребенка свой шкафчик для одежды.

Бумага, пластилин, краски, фломастеры: все это есть в детском саду тоже.

Книжный шкаф: в детском саду тоже есть специальное место для книг.

Вторая часть упражнения – соотнесение членов семьи и специалистов детского сада; того, как они заботятся и ухаживают за ребенком. Таким образом, появляется возможность более мягкого психологического привыкания ребенка к детскому саду. Родитель способствует изменению ситуации: от того, что ребенок полагается только на членов семьи, к тому, что есть другие люди (конкретно в детском саду), которые могут о нем позаботиться.

Н а п р и м е р:

Вот мама готовит обед, как в детском саду повар.

Вот бабушка стелет постель, как в детском саду нянечка.

Вот папа читает книгу, объясняет, как играть с конструктором, как в детском саду воспитатель.

Третья часть упражнения формирует у ребенка навык обращения за помощью к взрослым, не членам семьи. До детского сада ребенок жил в такой системе координат, где помощь оказывалась родственниками, и ее можно было просить преимущественно у них. Необходимо ввести новую составляющую – «помощь от посторонних взрослых», воспитателей. Ребенку важно не только понять, что взрослые оказывают помощь, но и научиться просить о помощи.

Например:

- Если тебе нужно обратиться за помощью дома, чтобы помогли одеться, дали попить или пожалели, к кому ты пойдешь?

- К маме.

- В детском саду за помощью обращаются к воспитателю или помощнику воспитателя (нянечке).

- Если ты хочешь достать игрушку или книжку и не можешь этого сделать, кого ты попросишь?

- Маму или папу.

- В детском саду тебе поможет воспитатель.

- Если у тебя что-то заболело, ты вспотел или замерз, испачкал одежду и т.д., об этом дома ты говоришь маме, в детском саду – воспитателю.

- Кто дома помогает тебе кушать, мыться, одеваться? Мама, папа. Когда ты кушаешь, мама помогает надевать нагрудник. Перед едой помогает мыть руки, показывает, где висит твоё полотенце. В детском саду детям помогают воспитатели и нянечки.

Благодаря активности взрослых детский сад в сознании ребенка в некотором смысле сливается с домом, а члены семьи объединяются с воспитателями и педагогами детского сада. Это делает переход к новому образу жизни более легким, а период адаптации менее продолжительным.

Непонятым непривычным вещам и явлениям детского сада найдены аналогии в таком привычном домашнем мире. В первые недели адаптации это позволит сохранить ресурсы ребенка. Он сможет потратить энергию на преодоление внутри себя очевидных содержательных различий между домом и детским садом. Например, начать привыкать к большому количеству незнакомых сверстников, с каждым из которых надо научиться общаться.

Как снять эмоционально напряжение ребенка в период адаптации?

Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.

Поиграйте с ребенком, ведь игра – один из лучших антистрессовых приемов. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните: **вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.**

Хорошо помогает снять напряжение игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. *Одна из таких игр – «Грибник».* Расставьте небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите ребенка собрать все предметы – «грибы» - в корзину.

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть *пальчиковых игр* в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть большой шар и малюсенький пузырик), *играть с губками* (устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), *просто дать 2-3 баночки*, - пусть малыш переливает водичку туда-сюда.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку.

Анкета прогноза адаптации
(разработана Сотниковой В.М.)

1. Фамилия, имя ребенка _____
2. Дата рождения _____
3. У вашего ребенка наблюдается настроение (нужное подчеркнуть):
 - ✓ бодрое, уравновешенное;
 - ✓ неустойчивое;
 - ✓ подавленное.
4. Проявляет ли Ваш ребенок интерес к игрушкам, предметам?
 - ✓ дома: *да нет не всегда*
 - ✓ в новой обстановке: *да нет не всегда*
5. Умеет ли Ваш ребенок играть самостоятельно?
да нет не всегда
6. Играет ли Ваш ребенок с другими детьми?
да нет не всегда
7. Делиться ли Ваш ребенок игрушками?
да нет не всегда
8. Возникают ли конфликты с другими детьми?
да нет не всегда
Если да, то по какой причине.
9. Проявляет ли Ваш ребенок интерес к действиям взрослых?
да нет не всегда
10. Подражает ли Ваш ребенок действиям взрослых?
да нет не всегда
11. Взаимоотношения ребенка со взрослыми:
идет на контакт идет избирательно идет с трудом
12. Внимателен ли Ваш ребенок, усидчив, активен во время игр, занятий ним?
да нет не всегда
13. Легко ли Ваш ребенок переносит разлуку с близкими?
достаточно легко по-разному тяжело
14. К какому из членов семьи Ваш ребенок привязан больше всего (мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра)?
15. Отрицательные привычки Вашего ребенка:
 - ✓ нет отрицательных привычек;
 - ✓ сосет пустышку или палец;
 - ✓ раскачивается;
 - ✓ другие (указать)

16. С какими Вы трудностями сталкиваетесь при воспитании ребенка? _____

17. Как Ваш ребенок засыпает:

быстро *медленно* *с дополнительными воздействиями*

если да, то с какими _____

18. Продолжительность дневного сна ребенка:

более 2 часов *2 часа* *менее часа*

19. Аппетит Вашего ребенка:

хороший *избирательный* *неустойчивый* *плохой*

20. Отношение Вашего ребенка к высаживанию на горшок: *положительное отрицательное* *просится на горшок* *не просится на горшок*

21. Какие консультации Вы хотели бы получить от медицинского работника дошкольного учреждения?

22. Какие консультации Вы хотели бы получить от психолога дошкольного учреждения?

23. Какую информацию Вы хотели бы получить от администрации дошкольного учреждения?

24. Что бы Вы хотели сообщить дополнительно о Вашем ребенке:

25. Ваши пожелания к организации преадаптационной работы :