**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 81 для детей раннего возраста»**

Выступление на заседании

Городского методического объединения

по апробации образовательной программы дошкольного образования для детей от 2 месяцев до 3 лет «Теремок», в рамках работы сетевой инновационной площадки ФГБУНУ ИИДСВ РАО «Научно-методическое и организационно-педагогическое сопровождение деятельности образовательных организаций, внедряющих основную образовательную программу для детей от двух месяцев до трех лет»

**«Адаптационные игры для детей раннего возраста**

**в детском саду и дома»**

Воспитатель

Рочева Ксения Витальевна

*«От того, как будет чувствовать себя ребенок,*

*поднимаясь на первую ступеньку лестницы познания,*

*что он будет переживать, зависит весь дальнейший путь к знаниям»*

*В. А. Сухомлинский*

Для ребёнка раннего возраста, впервые переступающего порог детского сада, открывается совершенно новый мир с неизвестным пространством, «чужим» окружением и непривычными отношениями. К этому новому, неизведанному нужно привыкнуть и каким-то образом приспособиться – адаптироваться. Что же представляет собой адаптация?

Адаптация - это процесс привыкания ребенка к новым условиям его жизни.

Казалось бы, малыш входит в интересный и увлекательный мир детского сада. Но с поступлением в детский сад в жизни маленького человека происходят значительные изменения. Появляются новые требования, четкий распорядок дня, другой режим сна и бодрствования, непривычная еда, иной стиль общения со взрослыми и сверстниками. Все эти изменения происходят для малыша одномоментно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации детской жизни может привести к нарушениям в поведении, эмоциональном состоянии, изменениям физиологических процессов.

Следовательно, необходимо создать такие условия пребывания ребёнка в детском саду, которые воспринимались бы им, как безопасные, интересные и доброжелательные. Чтобы малыш вошёл в интересный и увлекательный мир детского сада, по возможности, легко и безболезненно. Только чувство защищенности может помочь ребенку адаптироваться к новой для него жизни в детском саду.

Успешность адаптации детей в детском саду во многом зависит и от педагога. В период адаптации ребенка воспитатель должен часто общаться с родителями. Он должен стать ребенку помощником, «другом», и тогда малыш будет посещать детский сад с большим удовольствием.

И непременным помощником преодоления стрессовых ситуаций являются адаптационные игры, которые подбираются с учетом возрастных возможностей детей.

Игры, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка, обеспечивают:

* осознание собственных чувств и переживаний;
* поддержку интереса к сверстникам;
* развитие умения действовать согласованно.

Эти игры способствуют:

* снятию эмоционального напряжения;
* снижению чувства страха;
* формированию терпимого отношения к физическому контакту с другими людьми;
* усвоению сенсорных эталонов (формы, цвета, размера) и разрешению кругозора;
* развитию уверенности в себе.

Также используются игры, направленные на развитие:

* слухового восприятия, внимания;
* речи, активного словаря;
* художественных интересов и способностей.

Развитие эмоционального мира ребенка немыслимо без игрушек и различных предметов. Именно они служат той средой, которая позволяет малышу выражать свои чувства, исследовать окружающий мир, учат общаться, познавать себя и других людей.

Дети раннего возраста часто испытывают стрессовое состояние из-за серьезной болезни или разлуки с мамой (или другим близким человеком). Также в этом возрасте малыши очень чутко воспринимают состояние родителей и могут «зеркалить» (то есть отражать) их напряженность.

Нужно учитывать, что ребенок будет просить читать или играть в то, что ему важно и целительно, по нескольку раз и многократно возвращаться к одним и тем же играм. Понимающий взрослый терпеливо и радостно играет с малышом и читает ему книги, рассказывает потешки, поет колыбельные. Ребенок не будет играть в игру, вызывающую у него эмоции, с которыми он не готов справиться. Поэтому надо не настаивать и относиться к этому с уважением.

Существуют современные сборники дидактических игр, в которых акцент делается преимущественно на сенсорном и речевом развитии детей раннего возраста (Е.И.Касаткина, И.А.Лыкова, О.С.Ушакова и др.). Но в адаптационный период педагоги и родители детей раннего возраста сталкиваются с проблемами поведенческого характера (плач при расставании с родными, страх остаться одному в незнакомой обстановке ит.д.). Именно эти проблемы послужили основанием для включения данных игр в адаптационный период, чтобы оказать ребенку помощь в преодолении стрессовой ситуации.

Все игры логично представлены четырьмя блоками.

1. Игры забавы.
2. Подвижные (моторные) игры.
3. Сенсорные игры.
4. Релаксационные игры.

**«Выпускаем пар»**

Любому негативному чувству надо дать выход. Так, если ребёнок испытывает агрессию или стресс, я предлагаю ему способы комфортного проживания этого состояния через игры

***«Забей гвозди»,*** «***Пузырчатая упаковка»,*** где используется упаковка с небольшими выпуклыми пустотами, заполненные воздухом, которую используют для сохранности товаров. Оказывается, щёлкание пузырьков упаковки оказывает успокаивающий эффект, отвлекает от происходящего вокруг.

***«Выбивание пыли****»* - Дети выбивают подушку, снимая тем самым своё мышечное напряжение.

***«Дорожки на зеркале»* -** дети совместно со взрослым намыливают руки и проводят линии на зеркале.

**«Игры с воздушными шариками*», «Шары с сюрпризом»*** Воздушные шары наполняются различной крупой и завязываются.

***«Лови-лови»,***

**«Игры с мыльными пузырями»**

**«Игры со светом»**

Можно использовать обычный фонарик. Предложить ребёнку поймать ладошками иди ногами на полу «Зайчика».

**«Шумящие игры»**

«Бутылки – шумелки», «Шуршащая коробка», «Шелестящие подушечки», «Шарики – шумелки»

**Релаксационные игры «Игры на основе нервно-мышечной релаксации»**

Игры помогают достичь состояния релаксации путём чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела.

*«****Холодно-жарко»*** Дети выполняют движения, подражая взрослому. *«****Улыбка», «Самолёт летит, самолёт отдыхает», «Лягушонок», «Ветер и деревце», «Поймай бабочку»,***

**«Игры на релаксацию путём чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой»**

Помогают добиться состояния релаксации путём чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.

***«Часики», «Согреем бабочку», «Шелест ветра»***

**«Игры с песком»**

Особенной чертой игр с песком является то, что песок имеет замечательное свойство – «заземлять» негативную психическую энергию, стабилизировать эмоциональное состояние.

***«Следы», «Песочный дождик», «Здравствуй, песок», «Песочные прятки», «Сеем, сеем»***

**«Игры с водой»**

Все игры с водой действуют на детей успокаивающе и расслабляюще.

При организации адаптационных игр-антистрессов, необходимо соблюдать следующие требования:

- игры организуются фронтально, чтобы ни один ребёнок не чувствовал себя обделённым вниманием;

- непродолжительно по времени (лучше играть с детьми понемногу несколько раз в день);

- необходимо учитывать добровольное участие детей, не заставлять, чтобы не вызвать чувство протеста, негативизма. Если не все дети сразу включаются в игру, начинать её нужно с небольшой группой желающих. Для остальных наблюдение за сверстниками станет интересным и полезным занятием;

- игры необходимо повторять многократно. Систематически участвуя в игре, дети начинают понимать ее содержание, лучше выполнять условия, которые создает игра для освоения и применения нового опыта;

- используются качественные и при этом безопасные предметы, материал, оборудование;

- предлагаются одинаковые предметы всем участникам игры;

- и конечно, всегда инициатором и активным участником игр выступает взрослый. Своими действиями, эмоциональным общением старается вовлекать детей в игровую деятельность.

Основное условие успешности проведения антисрессовых игр – это искреннее желание и готовность взрослых играть, и общаться с детьми, перевести ребёнка из ситуации эмоционального напряжения в состояние комфорта и радости. Основной целью является предоставление «рецептов» на все случаи жизни: где бы и когда ни возникала необходимость успокоить ребенка, вы всегда сможете подыскать подходящую игру. Многие из предметов и материалов, рекомендуемых для организации игр, могут быть легко найдены среди предметов повседневного обихода – это прищепки, губки для мытья посуды, ложки, кружки, детские игрушки, песок и т.д. и поэтому использоваться как в детском саду, так и дома.