

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **« Детский сад № 146»**

 **(МБДОУ « Детский сад № 146»)**



**Программа**

**оказания помощи воспитанникам в социальной адаптации**

**к дошкольному учреждению в**

**МБДОУ «Детский сад № 146»**

 Разработана

 педагогом-психологом

 Мурзиной Е.Б.

2023

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| 1. Возрастные проблемы и особенности адаптации ребенка в условиях ДОО. | 4 |
| 2. Этапы работы педагогов с детьми в период адаптации. | 4 |
| 3. Этапы работы с родителями в период адаптации. | 5 |
| 4. Этапы работы с воспитателями в период адаптации детей. | 5 |
| Приложение 1. Проведение адаптационных мероприятий с учетом режима дня. | 6 |
| Приложение 2. Примерный план работы с детьми в период адаптации. | 7 |
| Приложение 3. Карта готовности ребенка к поступлению в ДОО. | 10 |
| Приложение 4. Признаки психического напряжения у детей. | 12 |
| Приложение 5. Памятки для родителей.  | 14 |
| Приложение 6. Игры с детьми во время адаптации. | 17 |
| Приложение 7. Подвижные оздоровительные игры. | 21 |
| Приложение 8. Зарядка в стихах. | 23 |
| Приложение 9. Полезные забавы для самых маленьких | 24 |
| Приложение 10. Как не нужно вести себе родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад. | 26 |

**Пояснительная записка**

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Часто случается, что для многих родителей после того, как они отдали своего ребенка в сад, наступает пора разочарования: детские слезы, капризы, отказы идти в сад, бесконечные болезни, невысказанные претензии и обиды в адрес воспитателей.

В период адаптации у ребёнка происходит перестройка ранее сформированных привычек и уклада жизни. Резкое предъявление нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни – это и эмоциональный, и информационный стресс, проявления которого у ребенка разнообразны: отказ от еды, сна, общения с окружающими, уход в себя, плач, болезни. Можно ли избежать этих неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несет ответственность коллектив детского сада, а за что отвечают родители?

Предлагаемая программа – адаптационная программа к условиям детского сада для детей 1,5-3 лет, учитывающая психологические, физиологические и социальные особенности детей этого возраста, и представляющая собой модель взаимодействия детского сада и семьи в этот непростой для ребенка период. Цель работы психолога в решении данного вопроса — помощь в построении взаимоотношений между детьми, родителями и персоналом детского сада. Важно построить отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения.

Ведущей, наиболее привлекательной деятельностью в дошкольном возрасте является игра, поэтому предлагаемая программа строится на основе игровых упражнений, направленных, в первую очередь, на обеспечение психологически комфортного пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Кроме того, психологическая готовность ребенка к детскому саду зависит и от психологической готовности родителей оставить своего ребенка на некоторое время в детском саду. Тревожные матери испытывают трудности с этим. Они настолько переживают, что с ребенком в саду что-то случится, а их не будет рядом, что «передают» свою тревожность и опасения ребенку, который, в свою очередь, никак не может привыкнуть к новой обстановке и новым условиям.

Поэтому помощь психолога деткам в 2-3-летнем возрасте заключается и в помощи их родителям. Важно научить родителей некоторым особенностям общения с ребенком, а также помочь разобраться в своих родительских чувствах по отношению к нему. Поэтому в программе разработаны специальные мероприятия консультативного характера, призванные расширить психолого-педагогические знания и опыт родителей.

Цель: создание благоприятных условий социальной адаптации ребенка в условиях дошкольного учреждения, способствующих повышению его адаптационных возможностей, необходимых для дальнейшего развития.

Задача: разработать комплекс мер по повышению адаптационных возможностей детей дошкольного возраста.

Методы: наблюдение, информирование, анкетирование, опрос, беседа, консультация.

Социальная адаптация – постоянный процесс активного приспособления ребенка к условиям новой социальной среды.

**1. Возрастные проблемы и особенности адаптации ребенка в условиях ДОО**

      Ребенок приходит в детский сад. Адаптация его к условиям детского сада протекает подчас очень болезненно. Происходит серьезная перестройка всех его представлений и отношений с окружающими людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий может сопровождаться переживаниями ребенка, снижением речевой активности, игровой активности и нередко сказывается на здоровье ребенка.

Проблема адаптации – это проблема в основном детей 3-го и 4-го года жизни, т. к. большинство детей приходят именно в этом возрасте. Чаще всего, проблемы адаптации, связаны с несоответствием особенностей новых требованиям характеристикам детей группы по разным показателям, например по опережению уровня развития познавательной сферы и отставанию в сформированности необходимых культурно-гигиенических навыков и наоборот. Имеют место ситуации длительной адаптации детей к детскому саду в силу несоответствия питания в ДОО особенностям домашней кухни семьи ребенка.

**Необходимые условия для успешной адаптации:**

1) Сотрудничество и координация усилий воспитателей, педагога - психолога и других специалистов ДОО.

2) Обеспечить возможность участия родителей в жизни ребенка в условиях новой среды.

3) Установить доверительный личностный контакт с каждым ребенком, проявляя индивидуальную заботу и, оказывая помощь.

4) Установить ритуалы ежедневной встречи и прощания с каждым ребенком.

5) В процессе общения способствовать объединению детей, закладывая традиции групповых взаимоотношений.

6) Систематически поддерживать интерес ребенка в деятельности, формировать уверенность в себе, развивать самостоятельность, инициативность.

7) Вести индивидуальный режим адаптации ребенка к условиям детского сада (индивидуальные наблюдения за степенью адаптации).

8) Согласованность действий родителей и педагогов, сближение подходов к детям в семье и в детском саду.

9) Создание для ребенка фона уверенности, обеспечивающего психологический комфорт: радость, забота, внимание, доброжелательность, чуткость.

10) Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

11)      Формировать у ребенка навыки адекватных форм общения со взрослыми и сверстниками.

**2. Этапы работы педагогов с детьми в период адаптации**

      Работа педагога-психолога с детьми раннего возраста, особенно на 1-ых этапах формирования группы, сводится к наблюдению за деятельностью и поведением детей и взрослых в разные отрезки времени.

Знакомство. Ребенок, поступающий в ДОО, совместно с родителями знакомится с группой, условиями пребывания, педагогами. Мероприятия: игры, развлечения, ритуалы встреч, прощания, оздоровительные прогулки. Знакомство с детским садом, встречи с сотрудниками.

Индивидуальный режим. Для ребенка устанавливается первичный, индивидуальный режим посещения. Лучший вариант включения ребенка в группу детей – это дневная или вечерняя прогулка, где дошкольнику доступны условия игры и совместного общения. Первые несколько дней родителям рекомендовано забирать детей до сна, постепенно по мере социализации личности, время пребывания увеличивается.

Наблюдение за адаптацией ребенка и заполнение данных. Составление схемы индивидуальной психологической помощи. В группе пребывания детей 2 -3 лет педагогами заполняются адаптационные листы.

**Степень адаптации:**

*Легкая степень:* к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

*Средняя степень:* поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

*Тяжелая степень:* поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-х раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

По истечении периода адаптации на психолого-медико-педагогическом совещании ведется анализ степени адаптированности каждого ребенка.

**3. Этапы работы с родителями в период адаптации**

1.    Родительское собрание: «Будем знакомы».

2.    Индивидуальные встречи со специалистами родителей и детей.

3.    Анкетирование. По результатам проведенного анкетирования родителей обозначаются семьи воспитанников с повышенной тревожностью. В дальнейшем данные анкетирования позволяют грамотно построить профилактическую и консультативную работу с родителями.

4.    Заключение договоров.

5.    Экскурсия по детскому саду.

6.    Консультации.

7.   Стендовая информация. Памятки.

**4. Этапы работы с воспитателями в период адаптации детей**

1.            Беседа.

2.            Консультации.

3.            Наблюдения.

        Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни. Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро. Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

  Адаптационный период считается законченным, если:

- ребенок ест с аппетитом;

- быстро засыпает, вовремя просыпается;

- эмоционально общается с окружающими;

- грает.

Приложение 1

**Проведение адаптационных мероприятий с учетом режима дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Утро  | Утренний приемЗарядкаИгры с элементами фольклораРазвивающие игрыФормирование культурно-гигиенических навыков (прием пищи, одевание, гигиенические процедуры)ЗавтракИгры-занятия, игры-упражнения в подгруппеИгровые ситуации, общениеИгры с водой и пескомПодготовка к прогулке |
| Прогулка  | Наблюдения,Развлечения,  подвижные игрыИгры с пескомЗакаливание: воздушные, солнечные ванны |
| Вечер  | Художественно-творческая деятельностьУжинИгры-инсценировкиОбщение детей |

 Приложение 2

**Примерный план работы с детьми в период адаптации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Мероприятия, тема | Форма работы |
| сентябрь | Развитие эмоциональной сферы, коммуникация. Знакомство детей с детским садом и друг с другом | Игры с воспитателем:  «Давайте познакомимся», «Назови себя ласково» и др.Игры на развитие коммуникации: «Давайте познакомимся», «Клубочек», «Доброе животное»Общение: ситуации «Игрушки, которые живут в нашей группе», «Покажем мишке уголок природы», «В какие игры можно играть в группе», «Как дети полюбили ходить в детский сад»Художественная литература:  потешка для новичков «Кто из нас хороший?», стихи А. Барто, С.Я. Маршака и Е. Благининой.Элементы театрализованной деятельности: «Давайте познакомимся». |
| Развитие культурно нормированных и орудийных действий | Приучение детей к самообслуживанию: показывать, как правильно одеваться, причесываться, держать ложку или чашку, ходить на горшок – путем создания предметной развивающей среды. Соответствующие игры и занятия с разнообразными предметами и игрушками (вкладыши различной формы, кубики, пирамидки, матрешки, совочки и пр.).Игры-занятия «Уложим куклу Катю спать», «Оденем куклу на прогулку», «Научим куклу раздеваться»Разминка: «Где же наши ручки?», «Шаловливые ножки». |
| Снятия эмоционального напряжения в течение дня. | Игры «Медвежонок в берлоге» (развитие дыхания); «Собери мячики» (развитие правильного речевого дыхания) -  дети стоят на полу, наклоняясь, делают шумный вдох носом, на выдохе поднимают разбросанные мячики и складывают их в корзинку. |
| октябрь | Развитие эмоциональной сферы, коммуникация. | Игры «Давайте познакомимся», «Змейка», «Изобрази героя» (игра-имитация), «Наши герои», «Дождик и солнышко», «Мартышки», «Ладонь в ладонь», «Дотронься», беседа «Что такое хорошо и что такое плохо», ситуации «Попроси игрушку» и «Собачке грустно, у нее нет друзей».Художественная литература: рассказывание сказки «Колобок», потешка «Водичка серебристая», «Петушок и его семья», рассказывание сказки «Рукавичка», инсценировка «Курочка Ряба», рассказывание сказки «Три медведя», песенка «Все игрушки хороши» |
| Развитие культурно нормированных и орудийных действий | Игры-занятия «Как мы гуляем», «Катя умывается», «Оденем Катю на прогулку», «Как мы помогаем маме», «Как правильно мыть ручки», «Научим Катю раздеваться», «Сделаем Кате комнату», «В гостях у мишки: наводим порядок» |
| Снятия эмоционального напряжения в течение дня. | Зарядка в стихах «Гномики».Разминка: «Где же наши ручки?», «Шаловливые ножки».«Велосипед» (укрепление мышц ног и брюшного пресса, ритмизация движений в соответствии со стихотворным текстом) – дети сидят на полу, опираясь спиной о стену, и делают движения под стихотворные строчки;Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Гуси», «Поезд», «Пузырь», «Журавли – лягушки», «Догонялки», имитация движений животныхПальчиковые игры: «Наша семья», «На руках у нас 5 пальцев», «Зайчик», «Пальчики здороваются», «Мы считаем» |
| Дидактические игры | «Узнай и назови зверей», «Поручения», «Разложи по цвету», «Что делаем сначала, что потом», «Где чей домик», «Что изменилось?», «Узнай по голосу», «Найди предмет по описанию», «Назови животное и как оно кричит», «Найди свою маму», «Кто чем питается |
| декабрь | Развитие эмоциональной сферы, коммуникация. | Игры: «Зоопарк», «Назови друга ласково», «Добрая нежная рука», «Если «да» - похлопай, если «нет» - потопай», «Что подарить другу», «Я и моя мама», «Как мы веселимся», «Найди отличие», «Кто как ходит», «Играть нужно дружно».Художественная литература: рассказывание сказкиК. Чуковского «Федорино горе», чтение стихотворения Е. Благининой «Научу обуваться и братца»,С. Маршака «Мой веселый, звонкий мяч» |
| Развитие культурно нормированных и орудийных действий | Игры-занятия: «Накормим кукол обедом», «Расскажи, что видишь на картинке», «Накроем стол для гостей», ситуации «Маша хочет кушать, тарелка есть, а ложки нет» (предметы-заместители), игра-имитация «Медведь», инсценировка «День рождения Чебурашки» |
| Снятия эмоционального напряжения в течение дня. | Зарядка в стихах.Игры «Покачай игрушку на животике» (развитие дыхания, активизация процесса вдох-выдох) – дети лежат на спине, игрушки помещают на живот, на шумном вдохе поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают.«Вот как мы умеем!» (развитие общей подвижности) – дети лежат на животе, затем крадутся на четвереньках, как «разведчики», «плывут» в воде, «ныряют» в шарики и т.д.Подвижные игры: «Куры и петух», «Солнышко и дождик», «Птички летают» |
| Дидактические игры | «Что изменилось?», «Чудесный мешочек», «Найди предмет по описанию», «Сложи картинку», «Кто скорее соберет», «Узнай и назови», «Угадай, что звучит», «Чьи дети», «Кто позвал?» |

Приложение 3

**Карта готовности ребенка к поступлению в ДОО**

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

возраст  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВОПРОСЫ  РОДИТЕЛЯМ |                   ПАРАМЕТРЫ | Баллы |
| 1. Какое настроение преобладает у малыша? | БодроеРаздражительноеПодавленное | 311 |
| 2. Как засыпает малыш? | Быстро (до 10 минут)МедленноСпокойноНеспокойно | 3232 |
| 3. Какова длительность сна? | 10 час. 30 мин. ночной сон 2 часа 20 мин. дневной сон не соответствует возрасту | 31 |
| 4. Каков аппетит у малыша? | ХорошийИзбирательныйПлохой | 331 |
| 5. Как относится малыш к высаживанию на горшок? | ПоложительноОтрицательно | 31 |
| 6. Просится ли малыш на горшок? | ПроситсяНе просится, но бывает сухойНе просится, ходит мокрый | 321 |
| 7. Проявляет ли малыш интерес к игрушкам? | ПроявляетПроявляет иногдаНе проявляет | 321 |
| 8. Проявляет ли малыш интерес к действиям взрослых? | ПроявляетПроявляет иногдаНе проявляет | 321 |
| 9. Может ли малыш без посторонней помощи найти себе занятие? | ДаНет | 31 |
| 10. Проявляет ли малыш инициативность во взаимоотношениях со взрослыми? | Вступает в контакт по собственной инициативеСам не вступает в контакт | 32 |
| 11. Проявляет ли малыш инициативность во взаимоотношениях с детьми? | Вступает в контакт по собственной инициативеСам не вступает в контакт | 32 |
| 12. Адекватен ли малыш к оценке своей деятельности взрослыми? | ДаНе всегдаНет | 321 |
| 13. Как была перенесена малышом разлука с близкими? (если был такой опыт) | ЛегкоТяжело | 32 |
| 14. Имеет ли место аффектная (чрезмерная) привязанность к кому- либо из взрослых? | ДаНет | 13 |

Прогноз адаптации:

Готов к поступлению в детский сад:  55 – 40 баллов

Условно готов:  39 – 24 балла

Не готов:  23 – 16 баллов

 Приложение 4

**Признаки психического напряжения у детей**

Инструкция: Оцените наличие или отсутствие перечисленных признаков у Вашего ребенка по степени выраженности.

0       -  нет

1        -  немного

2        - средняя выраженность

3        - очень много

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

возраст  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Признаки психического напряжения           | Интенсивность | Обстоятельства |
| 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Грызет ногти |   |   |   |   |   |
| 2 | Сосет палец |   |   |   |   |   |
| 3 | Отсутствует аппетит |   |   |   |   |   |
| 4 | Разборчив в еде |   |   |   |   |   |
| 5 | Засыпает с трудом |   |   |   |   |   |
| 6 | Спит спокойно |   |   |   |   |   |
| 7 | Плохо, неохотно встает |   |   |   |   |   |
| 8 | Жалуется на головные боли |   |   |   |   |   |
| 9 | Жалуется на боли в животе |   |   |   |   |   |
| 10 | Часто бывает рвота |   |   |   |   |   |
| 11 | Часто бывает головокружения |   |   |   |   |   |
| 12 | Заикается |   |   |   |   |   |
| 13 | Чрезмерно потеет |   |   |   |   |   |
| 14 | Краснеет, бледнеет |   |   |   |   |   |
| 15 | Легко пугается |   |   |   |   |   |
| 16 | Часто дрожит от возбуждения |   |   |   |   |   |
| 17 | Часто плачет |   |   |   |   |   |
| 18 | Часто моргает |   |   |   |   |   |
| 19 | Дергает рукой, плечом |   |   |   |   |   |
| 20 | Недержание мочи |   |   |   |   |   |
| 21 | Недержание стула |   |   |   |   |   |
| 22 | Бывают припадки злости |   |   |   |   |   |
| 23 | Играет какой-либо частью тела |   |   |   |   |   |
| 24 | Боится за свое здоровье |   |   |   |   |   |
| 25 | Бывают побуждения постоянно и церемонно что-либо делать |   |   |   |   |   |
| 26 | Часто мечтает, мысли его где-то далеко |   |   |   |   |   |
| 27 | Умеет сосредоточиться |   |   |   |   |   |
| 28 | Очень тревожен |   |   |   |   |   |
| 29 | Старается быть всегда тихим |   |   |   |   |   |
| 30 | Видит фантастические предметы |   |   |   |   |   |
| 31 | Боится темноты |   |   |   |   |   |
| 32 | Боится одиночества |   |   |   |   |   |
| 33 | Боится животных. Каких? |   |   |   |   |   |
| 34 | Боится чужих людей |   |   |   |   |   |
| 35 | Боится шума |   |   |   |   |   |
| 36 | Боится неудачи |   |   |   |   |   |
| 37 | Бывает чувство стыда, виновности |   |   |   |   |   |
| 38 | Бывает чувство неполноценности. |   |   |   |   |   |

 Приложение 5

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

Выделяют следующие степени адаптации:

Легкая степень: к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

Средняя степень: поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

Тяжелая степень: Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психическое развитие отстает от исходного  на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-ех раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

Чтобы адаптация прошла наименее болезненно, родителям необходимо выполнять следующие рекомендации.

- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить «радостную коробку», выучить имена воспитателей и выучить правила детского сада».

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

- Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

- Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

- Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть коробочки, с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношение с другим ребенком.

- Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

- Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

- Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

- 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. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

- Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (2)**

        Детский сад работает 5 дней в неделю с 06.00 до 18.00. Прием детей с 6.00 до 8.00. Помните: своевременный приход ребенка – необходимое условие успешной реализации воспитательно-образовательного процесса.

        Выходными днями являются: суббота, воскресенье и общегосударственные       праздничные дни.

        О невозможности прихода ребенка в детский сад по болезни  или другой уважительной причине необходимо обязательно сообщить до 8 часов утра.         Ребенок, не посещающий детский сад более пяти дней (без учета выходных и праздничных), должен иметь справку от врача. При снятии ребенка на время отпуска, необходимо написать заявление.

 **Требования к внешнему виду и одежде детей:**

- опрятный вид, застегнутая одежда и обувь;

- умытое лицо;

- чистый нос, уши, руки, подстриженные ногти;

- подстриженные и тщательно расчесанные волосы;

- чистое нижнее белье;

- наличие носовых платков.

Для создания комфортных условий пребывания ребенка в группе необходимы:

- комплекты сменного белья (мальчикам – трусики, майки, шорты, колготки, рубашка;  девочкам - трусики, майки, колготки, платье);

- запасные вещи на случай непогоды;

- пакеты для хранения чистого и использованного белья;

Белье, одежда и пр. вещи должны быть промаркированы.

- Перед тем, как привести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его одежда времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда не была слишком велика, мала и не сковывала движений; обувь – легкая, теплая, подходящая по размеру.

 - Нежелательно ношение комбинезонов в групповом помещении.

- Носовой платок необходим как в помещении, так и на прогулке.

- Во избежание случаев травматизма, необходимо проверить содержимое карманов одежды ребенка на наличие опасных предметов. Категорически запрещается приносить в д/с острые, режущие, стеклянные (ножницы, ножи, гвозди, кнопки, проволоку, флаконы), а также мелкие предметы (бусины, пуговицы и т.п.), таблетки.

- Не следует давать ребенку в д/с дорогие, и представляющие для Вас или для ребенка ценность вещи, игрушки т.к. они могут сломаться или  потеряться.

- Не следует давать ребенку в д/с игрушки, провоцирующие агрессивные действия.

- Помните, совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тревожащие Вас ситуации выясняйте в мягкой форме или через специалистов.

Если Вам нужна помощь, специалисты детского сада ждут Вас!

 Приложение 6

**Игры с детьми во время адаптации.**

Игры на развитие эмоциональной сферы, снятие физического напряжения, тревожности, развитие коммуникации

1. «Назови себя ласково»

Дети сидят в кругу. Психолог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать свое имя «ласково». Затем все дети проговаривают имя.

 2. «Солнышко»

Каждый ребенок подходит к педагогу и кладет свою руку на ладонь педагога со словами: «Я люблю…», называя имя следующего по очереди ребенка.

Педагог сверху рук детей кладет свою вторую ладонь со словами: «Посмотрите, какое ласковое доброе солнышко у нас получилось и к каждому ребенку идет лучик доброты, ласки, любви».

 3. «Волшебные палочки»

Педагог предлагает каждому ребенку высыпать счетные палочки из коробки. Спрашивает: «Сколько палочек у нас?»…«Правильно, много!» Давайте выложим из палочек елочку. Сколько елочек у Даши? Правильно одна. А у Марины? Тоже одна и т.д. А теперь солнышко (педагог раздает кружочки детям разного цвета, а дети из палочек выкладывают лучики. Посмотрите, а солнышко у всех разное. Какого цвета у Саши солнышко? А у Димы? Марины? Сколько у Марины солнышек? Одно. Ребята, люди придумали специальные значки, по которым можно узнать, сколько предметов. (раздает цифру 1 каждому ребенку). Это цифра 1, обозначает один предмет. Давайте пальчиком проедим по цифре 1. Давайте посмотрим, что у нас одно. Правильно, один стол, один мальчик, одна картина и т.д.

4. «Мартышки» (Обыгрывание стихотворения)

Мы веселые мартышки,

 Мы играем громко слишком,

 Все в ладоши хлопаем

 И ногами топаем.

 Надуваем щечки,

 Скачем на носочках

 И друг другу даже

 Языки покажем.

 Оттопырим ушки,

 Хвостик на макушке,

 Пальчик поднесем к виску

 И подпрыгнем к потолку.

Педагог рассматривает «мартышек» и по имени называет детей, у которых получились смешные позы и мимика.

 5. «Солнышко и тучка» (напряжение и расслабление мышц туловища)

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе). Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?

 Психолог раздает детям листы бумаги, на которых изображен круг. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот.

 6. «Здравствуй, я котик»

Психолог приносит большую игрушку котенка и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя по имени: «Здравствуй, я Саша».

 7. «Котик ласкает»

Ведущий в роли котенка ласкает по очереди каждого ребенка (лапками гладит их по головке) со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька» и т.п.

 8. «Котенок веселый–грустный»

Психолог просит всех детей превратиться в котяток, а затем показать веселых котяток, когда они играют, после этого – грустных котяток, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых котят, когда им купили новую игрушку.

 9. «Потерялся ребенок»

Дети – в кругу, психолог делает объявление по радио: «Внимание, внимание, потерялась девочка…» и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает этого ребенка, нужно громко крикнуть: «Это я тебя нашла, в детский садик к вам пришла».

 10. «Солнечный зайчик» (Цель - снятие эмоционального напряжения)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай  его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

 11. «Спаси птенца» (Цель игры - ознакомить детей с методами саморегуляции)

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями верх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

12. «Сорока-ворона» (Цель - снятие эмоционального напряжения)

Дети сидят в парах, проговаривают слова потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Потешка: Сорока-ворона кашу варила, Сорока-ворона деток кормила. Этому дала, и этому дала, И этому дала, и этому дала. А самому маленькому Из большой миски Да большой ложкой. Всех накормила!

13. «Клубочек» (Цель - развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства)

Воспитатель будет выполнять роль «катушки», а дети должны взяться за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. Получилась ниточка, закрепленная на катушке. Воспитатель возьмет за руку последнего и будет водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Дети должны почувствовать, какой получился крепкий, дружный клубок. Воспитатель: «Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться».

 14. «Доброе животное» (Цель - развитие чувства единства)

Воспитатель: «Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д.

15. «Морщинки» (Цель - снятие напряжения)

Воспитатель: «Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз - вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь - соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь, нахмурьте брови - рассердитесь, наморщите нос - вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!»

16. «Паровозик с именем». (Цель - настроить детей на совместную работу)

Воспитатель: «Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Света, Света...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя».

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

17. «Земля, небо, огонь и вода» (Цель - развитие сенсомоторной координации, развитие воображения)

Воспитатель: «Подумайте и с помощью движений покажите землю, небо, огонь и воду... У вас замечательно получилось. Сейчас я включу музыку, и тот, кто захочет, сможет выйти в круг и изобразить что-нибудь одно: землю, небо, огонь или воду, а все остальные попробуют угадать, что им показывают».

18. Сказка «Курочка Ряба»

Жили-были дед да баба. (Дети соединяют ладони рук над головой и показывают дом).

 И была у них курочка ряба. (Одной рукой щепоткой из большого и указательного пальца клюем зернышки из другой руки).

 Снесла курочка яичко: (Дети катают грецкий орех одной рукой по полу).

 яичко не простое, а золотое. (Перекатываем из одной руки в другую)

 Дед бил, бил – не разбил. (Дети держат орех в левой руке и стучат им об пол).

 Баба била, била – не разбила. (Дети держат орех в правой руке и стучат им об пол).

 Мышка бежала…ну-ка, мышка, отними яичко. (Дети прячут орех между ладонями).

 Мышка не нашла яичко и убежала в норку.

19. «Звукоподражание»

Воспитатель: Мы сейчас с вами отправимся в путешествие. Раздается гудок: «ду-ду-ду!» (гудят дети)

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу! Чу-чу-чу! Бежит паровоз,

Далеко, далеко ребят он повез.

Чу-чу-чу!

– На дорожке козлик стоит, копытцем стучит и громко кричит. (Показывает игрушку) Как он копытцем стучит?

– Цок-цок-цок-цок!

– Как он кричит?

– Ме-е-е, ме-е-е, ме-е-е!

Петушок по дорожке идет и громко песенку поет. Как он песенку поет?

– Ку-ка-ре-ку-у-у-у!

– Курочка зернышки нашла и цыпляток позвала. Как она их позвала?

– Ко-о-о! Ко-ко-ко-о!

– Ворона корочку хлеба нашла, своих деток позвала. Как она деток звала?

– Кар-кар-кар-кар!

– Гуси травку едят, нас увидали, тянут шеи и шипят. Как они шипят?

 – Ш-ш-ш-ш!

– К нам корова пришла, молочка принесла и деток позвала. Как она позвала?

– Му-у-у! Му-у-у! Молока кому-у-у?

20. «Найди свою маму»

Педагог раскладывает на ковре картинки животных, а детям раздает картинки детенышей животных.

– Маша, у тебя какое животное?.. Где его мама? Правильно, его мама … корова. Это домашнее или дикое животное?

21. «Кто чем питается»

Педагог раскладывает картинки с пищей животных и предлагает накормить свое животное.

 22. «Катины подарки»

Психолог помещает на наборное полотно большую картинку, на которой изображены Катя и ее игрушки: кукла, мартышка, попугай, трубочист, носорог. Предлагает детям рассмотреть, назвать игрушки. Далее психолог раскладывает маленькие картинки и дает объяснение, что Катя привезла от бабушки своим игрушкам подарки: кукле – сумку, мартышке – бант, попугаю колокольчик, трубочисту альбом, носорогу носок. Затем психолог убирает картинки и просит детей вспомнить и для каждой игрушки положить подарок.

Приложение 7

**Подвижные оздоровительные игры**

 Объяснение подвижной игры детям младшего дошкольного возраста часто совпадает по времени (идет почти параллельно) с началом и развертыванием самой игры. Например, воспитатель говорит, что сейчас все будут играть в игру «Птички в гнездышках», и тут же предлагает детям занять гнездышки (заранее нарисованные кружки или поставленные скамеечки). Затем, продолжая объяснение, он говорит, что по сигналу "Солнышко!" все птички вылетят из гнездышек и будут летать, при этом он показывает, как они будут летать, и предлагает детям-птичкам полетать вместе с ним. Через некоторое время воспитатель объявляет: "Дождик пошел, все птички прячутся в гнездышки", - и поясняет, что все должны убежать и стать в свои кружки. В ходе игры воспитатель все время дает пояснения, уточняет движения, добивается большей точности выполнения движений и правил.

  Руководя действиями детей в игровом упражнении «С кочки на кочку», воспитатель говорит: «Теперь Коля будет переправляться через ручеек. Иди, Коля, не бойся, ручеек неглубокий». «Осторожно, Коля, не спеши, - предупреждает воспитатель, - не то попадешь в воду, промочишь ноги. Вот молодец! Сейчас ты хорошо идешь, прямо на кочки ступаешь. А теперь сделай шаг пошире, чтобы попасть на бережок». Попутно воспитатель разговаривает и с другими детьми, подготавливая их к выполнению задания, «Олечка, а ты хочешь перейти через ручеек?» - спрашивает он. Девочка смущенно улыбается и ничего не отвечает. Кто-то из ребят говорит, что она боится. Воспитатель ободряет ребенка: «Мы с Олей вместе пойдем через ручеек, возьмемся за руки, вот нам и не будет страшно. Да?»

 «Карусели»

Игра напоминает малышам катание на карусели. Кружась одновременно в темпе, который задаётся текстом, дети все вместе создают образ карусели, движение которой то замедляется, то ускоряется, и вместе переживают радость от такого развлечения. Общее переживание вызывает подлинный всплеск веселья, которое, конечно же, сближает и детей, и взрослых. Важно, что эта игра не только забавляет ребят, но и учит их согласовывать свои движения друг с другом и с ритмом текста, что очень полезно для развития слухового внимания и управления своими движениями. Игра начинается с образования круга. «Давайте покатаемся на карусели! — говорит взрослый. — Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, все движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле

(Карусель медленно движется в правую сторону)

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

(Темп речи и движений

 постепенно ускоряется)

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали,

(На слова «побежали» карусель меняет направление движения)

Побежали, побежали!

Тише, тише, не спешите,

(Темп движения постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются друг другу)

Карусель ос-та-но-ви-те.

Раз-два, раз-два,      Вот и кончена игра.

 «Раздувайся, пузырь!»

Участники игры берутся за руки и образуют круг. Взрослый говорит: «Вот как нас много! Какой большой круг получился, как пузырь! А теперь давайте сделаем маленький кружок». Все становятся тесным кружком. Затем, не размыкая рук, начинают делать шаги назад со словами:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

 Да не лопайся!!!

Затем взрослый восклицает: «Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, произносят слово «Хлоп!» и собираются в кучку. Игра повторяется несколько раз. После того как пузырь «лопнул», можно покружиться, изображая маленькие пузырьки.

**«Ручки вверх и на бочок»**

Эта игра предполагает выполнение нескольких последовательных движений: руки вверх и на бочок; руки в стороны и на бочок; руки вниз и на бочок.

Взрослый приглашает ребенка поиграть и говорит: «А теперь ручки хотят поиграть в новую игру. Смотри на меня и старайся все делать так же, как я». Он поднимает руки вверх, а затем переносит их на бок, произнося: «Руки вверх и на бочок». Ребенок воспроизводит движения взрослого.

Таким же образом проигрываются и другие инструкции («ручки в стороны, вперед, назад»).

В процессе игры взрослый обращает внимание на соответствие движений ребенка речевой инструкции, например: «Сашенька, где у тебя ручки? Разве ты их поставила на бочок? Поставь ручки вот так», — и помогает малышу поставить ручки на бочок.

Приложение 8

**Зарядка в стихах**

1.        Мы ногами топаем: топ-топ-топ,

А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.

Носок-пятка, носок-пятка,

а теперь пойдём в присядку.

Приседаем, приседаем

И как птички мы летаем.

На носочках потянулись.

За грибочками нагнулись.

А теперь скорей бежать,

Никому нас не догнать.

**2.            «Козел»**

Шел козел по лесу, по лесу, по лесу (шагаем)

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу (руками загребаете к себе)

Давай, Коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгаете)

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем (трясете поочередно ногами)

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопаем в ладоши)

И ножками потопаем, потопаем, потопаем (топаем ногами)

**3.            Подражание животным**

Птица крылья расправляет, просыпаясь на заре (машем руками, как птица)

Миша лапы разминает у берлоги на траве (ноги широко расставлены, переваливаемся с ноги на ногу)

 **4.            «Гномики»**

Утром гномы в лес пошли.

(шаг на месте)

 По дороге гриб нашли.

(наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)

А за ним-то раз, два, три -

(наклоны туловища из стороны в сторону)

Показались ещё три!

(руки вперёд, затем в сторону)

И пока грибы срывали,

(наклоны вперёд, руки к полу)

Гномы в садик опоздали.

(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили (бег на месте)

И грибы все уронили! (присесть)

 Приложение 9

**Полезные забавы для самых маленьких**

«Цап»

Взрослый сажает ребенка рядом с собой, берет раскрытую ладошку малыша своей рукой, а другой водит по ней пальцем, приговаривая: «На горе стояли зайцы и кричали: “Прячьте пальцы! Цап!”». С последним словом он захлопывает ладошку малыша, захватывая ею свой палец. Как правило, дети радуются, поймав палец взрослого, побуждают его повторить игру. В эту игру можно играть с несколькими членами семьи, поочередно ловя пальчики друг друга. В этой игре хорошо развивается координация совместных действий.

«Тушки-тутушки»

Высоко поднимая ребенка на руках или на коленках, взрослый припевает:

Тушки — тутушки,

С творогом ватрушки.

Пшеничный пирожок

Гоп! Гоп! Гоп! Гоп!

Дружок!

«Кулачки»

Кулачками или суставами согнутых пальчиков ребенка взрослый выстукивает по крышке стола в такт стишков:

Ай, туки, туки, туки,

Застучали молотки,

Застучали молотки,

Заиграли кулачки,

Тук-ток, тук-ток,

Нашей Леночке — годок!

«Курочка кудахчет»

Ребенок сидит на коленях взрослого. Пальчиком одной ручки ребенка взрослый легонько тычет в ладошку его другой руки и напевает:

Курочка кудахчет,

Дочку носом тычет:

Ай, куда, куда, куда,

Ай, подай ее сюда!

«Прокачусь по льду»

Малыш сидит на коленях у взрослого. Колени плотно прижаты друг к другу. Взрослый то поднимает свои ноги «на носки», то опускает «на пятки». Ребенок, таким образом, подпрыгивает. Взрослый напевает:

Прокачусь-ка я по льду,

Ни за что не упаду!

Затем немного раздвигает колени, поддерживая ребенка, и добавляет:

Хлоп! — на лед!

Ах, не везет!

Еще один вариант этой игры — «Рыжая лисица»:

Я рыжая лисица,

Я бегать мастерица.

Я по лесу бежала,

Я зайку догоняла,

И в ямку бух!

            Приложение 10

**Как нужно вести себя родителям с ребенком,**

**когда он начал посещать впервые детский сад.**

·   Заблаговременно формировать у ребенка положительную установку к детскому саду.

·    Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

·    Рассказывать веселые истории из жизни знакомых вам детей, посещающих детский сад, делиться личным опытом.

·     Ориентировать ребенка на воспитателя. Он должен твердо знать: чтобы не случилось, всегда можно обратиться к тому за помощью.

·    Имя отчество будущей воспитательницы должно постоянно фигурировать в ваших разговорах, ее образ должен войти в сознание ребенка.

·   Обязательно расскажите воспитателю об особенностях и привычках ребенка. Не бойтесь быть назойливым.

·   Следите за своими эмоциями. Часто мамы, готовя ребенка в сад, ведут себя, словно провожают ребенка на фронт. Если вы действуете уверенно, то и ребенок будет спокоен.

·    Не оставляйте его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирайте его домой.

·  Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

·  Щадить его ослабленную нервную систему.

·   Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.

·   На время прекратить походы в цирк, театр, гости.

·   Намного сократить просмотр телевизионных передач.

·   Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

·   Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

·      Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

·       Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

·    При проявлении изменений в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу.

·    В присутствии ребенка плохо отзываться о детском саде или его сотрудниках.

 ·   «Наказывать» ребенка детским садом (например: «Капризничаешь, тогда я сегодня тебя из детского сада не заберу») или поздно забирать домой.

·   Мешать его контактам с детьми в группе.

·   Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему.

·    Водить ребенка в многолюдные и шумные места.

·    Все время кутать, одевать не по сезону.

·    Наказывать за детские капризы.

·   воскресные дни резко изменять режим ребенка.

·    Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.

·    Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.

·    Не выполнять все предписания врача.