**Консультация психолога**

**АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ**

**Примеры игр для детей младшего возраста:**

***1. Игры – забавы:***

**«Солнечные зайчики».**

Материал: маленькое зеркальце.

Ход игры: Взрослый зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом: «Солнечные зайчики играют на стене. Помани их пальчиком, пусть бегут к тебе!» По сигналу «Лови зайчика!» ребёнок пытается его поймать

**«Мыльные пузыри»**

Материал: баночки с мыльными пузырями.

Ход игры: Выдувайте с ребёнком мыльные пузыри, ловите эти пузыри ладошкой.

**«Воздушные шары»**

Материал: надутый воздушный шар.

Ход игры: подбрасывайте и ловите шар; положите шар на середину столика (детского, журнального), сядьте с ребёнком напротив друг друга, дуйте на шарик так, чтобы он двигался по направлению к ребёнку, который его поймает, затем ребёнок пусть дует на шарик так, чтобы шарик двигался к Вам, проделайте это несколько раз.

***2. Пальчиковые игры***

**«Колпачок»**

Изобразите слегка изогнутых ладошек колпачки. Одну ладонь положите поверх другой, затем поменяйте ладони местами: Колпачок на колпачок, Колпачок на колпачок, Колпачок на колпачок, Бух упали на бочок (переверните ладони и положите тыльной стороной на стол)!

**«Дудочка»**

Губы вытяните трубочкой и произнесите: «Ду – ду – ду». Слегка сожмите кулаки и поднесите воображаемую дудочку ко рту. Пальцы обеих рук – указательный, средний, безымянный и мизинец – попеременно приподнимайте и опускайте, имитируя игру на дудочке: Я на дудочке играю, Всех ребяток забавляю: «Ду – ду – ду, ду – ду – ду».

***3. Стишки и потешки, относящиеся к режимным моментам***

**«Водичка, водичка!»**

Во время умывания: «Водичка, водичка, Умой моё личико, Чтобы щёчки краснели, Чтобы глазки блестели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок!»

**«Пошёл котик на Торжок»**

Во время кормления: «Пошёл котик на Торжок, Купил котик пирожок, Пошёл котик на улочку, Купило котик булочку, Самому ли съесть или деточке снесть?»

**«Баба сеяла горох»**

Формирование физических навыков (прыгаем с ребёнком, держа его за руки): «Баба сеяла горох – Прыг-скок, прыг-скок! Обвалился потолок – Прыг-скок, прыг-скок!»

***4. Игры для успешной адаптации***

**«Новая кукла»**

Цель: Вызвать у детей интерес к игре с куклой. Уточнить их знания о строении тела человека: руки, ноги, голова, уши и т.д. Дать элементарные представления о гостеприимстве, воспитывать доброжелательность.

**«Устроим кукле комнату»**

Цель: Продолжать учить детей игре с куклой. Расширять и уточнять их представления о мебели, её назначении. Активизировать словарь: шкаф, диван, кровать, кресло, стол, вешать, класть, ставить. Воспитывать умение играть с другими детьми.

**«Уложим куклу спать»**

Цель: Закрепить и уточнить знания детей о предметах одежды и порядке раздевания. Учить правильно складывать одежду на стульчик. Обогащать и активизировать словарь: колготки, платье, туфли, простынка, подушка, одеяло, вешать, ставить, чистый. Воспитывать аккуратность.

**«Кукла проснулась»**

Цель: Закрепить знания детей о предметах одежды и порядке их надевания.

Продолжать учить различать и называть цвета. Активизировать словарь: носки, юбка, блузка, вставай, постель, умойся. Формировать умение договариваться в ходе игры.

**«Кукла делает зарядку»**

Цель: Закрепить знания детей о частях тела человека. Формировать представление о направлении движения: вверх, вниз, вперёд, назад. Закрепить знания о порядке надевания одежды. Учить объединять несколько игровых действий в один сюжет. Воспитывать доброжелательность.

**«Поезд»**

Ход игры: Взрослый предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а ты – вагончик». Ребёнок встаёт за взрослым, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Взрослый ведёт поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавли:вается и говорит: «Остановка». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь. Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.

**Игра «Колючий ежик»**

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности.

Оборудование: массажный мяч.

Ход игры:

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ежика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:

*«Дай ладошечку, моя крошечка,  
Я поглажу тебя по ладошечке.  
Ходит-бродит вдоль дорожек  
Весь в колючках серый ежик,  
Ищет ягодки-грибочки  
Для сыночка и для дочки»*

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект. Как слайды проецируются на экран, так и все части нашего тела имеют свою проекцию в коре головного мозга. Только эти проекции непропорциональны. Площадь, занимаемая проекционной зоной кисти, гораздо больше той, что отведена для другой части тела. Воздействие на кисти рук оказывает, в свою очередь, воздействие на состояния мозга, а соответственно, и на общее состояние организма.

**Упражнение «Дышим животиком»**

Обычно это упражнение делают лежа. А мы попробуем выполнить его сидя. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

*Бегемотики лежали,  
Бегемотики дышали.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).  
Сели бегемотики,  
Потрогали животики:  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).*

Работа диафрагмы должна восприниматься ребенком и зрительно, и тактильно. Положим на живот игрушку, например рыбку, и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох:

*Качаю рыбку на волне,  
То вверх (вдох),  
То вниз (выдох)  
Плывет по мне.*

Брюшное дыхание — противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва (основного звена парасимпатической нервной системы), приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

**Игра «Бабочки на весеннем лугу»**

Цель: регуляция процессов возбуждения и торможения, снижение уровня тревожности, развитие пластики движений.

Оборудование: цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

Ход игры:

А сейчас мы поиграем в прятки. Но не в простые — а в прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети. Ничто не может сравниться с радостью, испытываемой ребенком, когда он обнаруживает любимого родителя, вытянувшегося по струнке за занавеской или в платяном шкафу. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают справиться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества (его в какой-то момент испытывает каждый ребенок, а во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да еще и в тайном, укромном месте). Итак, накинув прозрачный шарф на лицо, ребенок видит все вокруг, но при этом — он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек:

Мы — бабочки весенние,  
На листиках сидели  
*(ребенок сидит на корточках).*  
Ветер дунул — полетели  
*(встает, бегает по комнате, расставив руки в стороны).*  
Мы летели и летели  
И на землю тихо сели  
*(садится на корточки, замирает).*  
Ветер снова набежал,  
Высоко он нас поднял  
*(встает, поднимает руки вверх).*  
Он вертел нас и кружил  
И на землю опустил  
*(кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает).*

Через некоторое время нужно попросить ребенка потянуться и почувствовать, как он «расправляет крылья» во время потягивания.

**Игра «Разговор с игрушкой»**

Цель: обучение способу выражения своего эмоционального состояния, переживаний, развитие навыков речевого общения.

Оборудование: игрушки «бибабо», перчаточные игрушки.

Ход игры:

Для ребенка в период жизненных изменений важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно. Помочь ребенку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущением комфорта и безопасности. Давайте попробуем надеть на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете, «почему мой… грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т. д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки. Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации, в их организме вырабатывается меньше кортизола — гормона, негативно воздействующего на обмен веществ, иммунную систему, мозг. Родительское тепло и чуткость помогают малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и физический в том числе). Ведь общаясь с ребенком, мы как бы говорим ему: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».

**Игра «Рисунки на песке»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, визуализация понятия «Я».

Оборудование: цветные пластиковые подносы, манная крупа.

Ход игры:

Давайте вспомним одну из самых любимых игр-занятий нашего детства. Когда на улице становилось тепло, детвора собиралась в песочнице. Создадим свою маленькую песочницу с белым «песком» (манной крупой). Можно насыпать ее горкой или разгладить. По песочку пробежится стадо лошадей, проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучи, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Почему дети любят играть в песке?

Песок помогает расслабиться:

 руки зарываются в песок — это приятные тактильные ощущения;

 песок медленно сыпется — это зрительно завораживает;

 из песка можно построить что угодно, все, что хочется — быстрые изменения, превращения отвлекают от переживаний.

А в целом играть с песком просто интересно. Полезно выполнять движения двумя руками. Это помогает синхронизировать активность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.