

**Статья на тему:
«Подвижные игры в период адаптации детей в детском саду».**

Подготовила:
Воспитатель
Белякова М. Н.

Когда мама впервые собирается отдать ребенка в детский сад, почти каждая представляет идеальную картину: ребенок машет маме ручкой и убегает играть с новыми игрушками и детьми. Иногда так и случается, но только до тех пор, пока ребенок не понимает, что остался без мамы. Тогда картина становится более реальной: ребенок цепляется за маму и умоляет ее не уходить, если уже умеет говорить, или же просто отчаянно плачет. Такое поведение ребенка является совершенно нормальным: природа не предусмотрела механизма адаптации ребенка в ситуации "остаться без мамы", тем более - в том юном возрасте, в котором в нашей стране дети, обычно, массово идут в ясли или сад. Ребенок переживает: «Как я без мамы? Не забудут ли меня здесь?». Привыкание дошкольника к детскому саду – процесс непростой, поскольку адаптивные возможности детского организма ограничены. Что в организме ребенка происходит при стрессе? В больших количествах выделяется адреналин. Это такой гормон, который командует организму драться, бежать и спасаться. Под его воздействием сразу расширяются кровеносные сосуды, в кровь выделяется инсулин, который расходуется всем организмом (кроме мозга) на энергичные действия, направленные на спасение организма. При активном расходовании адреналина по назначению его уровень в крови падает, организм успокаивается, последствия стресса для организма - минимальные.

Если стрессовая ситуация раз за разом продолжается, а выхода двигательной активности нет, адреналин накапливается в крови, и это служит сигналом для начала выработки кортизола. Это тоже стрессовый гормон, но действует он совсем по-другому: сосуды, наоборот, сужаются, все системы жизнеобеспечения организма затихают (раз драться и бежать организм почему-то не торопится), а все питательные вещества поступают мозгу (видимо, для того, чтобы он лучше работал и придумал наконец выход из этой ужасной ситуации).

При часто повторяющихся стрессах, во время которых проблема на уровне адреналина не решается, а в кровь раз за разом выделяется кортизол, начинаются проблемы со здоровьем - следствие долгого угнетения всех систем жизнеобеспечения, включая иммунную.

Помочь ребенку в этот период должны близкие ему люди. Чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша на

деятельность, которая приносит ему удовольствие. В дошкольном возрасте — это, в первую очередь, игра. «Язык» игр понятен и доступен любому ребенку. Он получает возможность выражать свои эмоции, переживания, общаться со сверстниками, знакомиться с нормами и правилами жизни, получает внутреннюю свободу (играть с кем хочу, где хочу, сколько хочу, чем хочу).

Адаптация ребенка к детскому саду – это сложный для него процесс. И чтобы детям было легче войти в жизнь группы, мы много играем, так как игра является ведущим видом деятельности в этом возрасте.

Основная задача подвижных игр в период адаптации ребенка в детском саду – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (такого, как мама) и интересного партнера в игре.

А в момент физического и эмоционального напряжения эти игры помогут «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом. И, конечно, подвижная игра это источник радости и одно из средств общения взрослого и ребёнка.

Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Предлагаю несколько подвижных игр.

«Весёлые лягушата».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемлемому способу выражения негативных эмоций, агрессивных импульсов, развитие координации движений.

Оборудование: бумага, корзина, игрушка- птица.

Ход игры: воспитатель предлагает детям превратиться в храбрых лягушат и присесть на «свой» листик.

«Жили-были в тихом пруду с красивыми кувшинками маленькие лягушата. У каждого из них был свой любимый листик, на котором он сидел, грелся на солнышке и конечно разговаривал. А как лягушата разговаривают? Ква-ква. И вот однажды прилетела большая птица, которая искала себе сытный обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими. Но лягушата были умные: скомкали свои листики и стали кидаться ими в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся.

И как вариант можно эти листочки потом разорвать на мелкие части подбросить вверх - получится замечательный салют.

Результат салюта собрать вместе с детьми в корзинку, приговаривая: «Собираем мы листочки быстро-быстро, чисто-чисто».

«Воронята»

Цель: развитие у детей положительного эмоционального настроения, формировать у детей умение двигаться в соответствии с текстом.

Дети изображают воронят. Дети присаживаются на корточки и делают вид, будто спят. Взрослый говорит:

*Воронята крепко спят,
Все по гнездышкам сидят,
А проснутся на заре,
Будут каркать во дворе».*

На последнем слове стихотворения дети просыпаются и произносят: «Кар-кар-кар», начинают «летать» по комнате и махать «крыльями». Взрослый сопровождает их действия словами:

*Полетели, полетели,
Воронята полетели: «Кар-кар».
Вышла тетя на дорожку,
Воронятам сыплет крошки.
Воронята прилетали,
Всё до крошки поклевали:
«Тук-тук-тук, тук-тук-тук», —
Клювами стучали.*

Дети – «воронята»- присаживаются на корточки и стучат пальчиками об пол, произнося: «Тук-тук-тук». Взрослый берет игрушку-собачку и говорит:

*Тузик по двору гулял,
Вороняток испугал:
«Ав-ав, ав-ав!»*

(А. Ануфриева)

Собачка «догоняет» «воронят», а «воронята» «улетают» в свои «гнездышки» и присаживаются на корточки.

«Солнышко и дождик»

Задачи: развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

Описание игры: игра может проводиться как в помещении, так и на улице. Домиками служат либо стульчики, либо круги на земле.

Воспитатель поворачивает детский стульчик спинкой вперед и предлагает всем сделать то же самое со своими стульчиками. «Смотрите, получился домик», — говорит он, присаживаясь перед стульчиком и выглядывая в отверстие спинки, как в окошко. Называя детей по именам, взрослый предлагает каждому из них «выглянуть в окошко» и помахать рукой.

Так выстроенные полукругом стульчики становятся домиками, в которых живут дети.

«Какая хорошая погода! — говорит воспитатель, выглянув в окошко. — Сейчас выйду и позову детишек поиграть!» Он выходит на середину комнаты и зовет всех погулять. Малыши выбегают и собираются вокруг воспитателя, а он произносит следующий текст:

Смотрит солнышко в окошко,
Наши глазки шурятся.
Мы захлопаем в ладошки,
И бегом на улицу!

Дети повторяют стишок, а затем под слова «Топ-топ-топ» и «Хлоп-хлоп-хлоп» все топают ножками и хлопают в ладошки, подражая воспитателю.

«А теперь побегаем!» — предлагает воспитатель и убегает. Дети разбегаются в разные стороны. Неожиданно воспитатель говорит: «Посмотрите, дождик идет! Скорее домой!» Все спешат в свои домики.

«Послушайте, как барабанит дождик по крышам, — говорит воспитатель и, постукивая согнутыми пальцами по сиденью стульчика, изображает шум дождя. — Стало очень скучно. Давайте попросим дождик перестать капать». Педагог читает народную потешку:

Дождик, дождик, веселей,
Капай, капли не жалей.
Только нас не замочи,
Зря в окошко не стучи!

Шум дождя вначале усиливается, но постепенно утихает, а вскоре и совсем прекращается. «Сейчас выйду на улицу и посмотрю, кончился дождик или нет», — говорит воспитатель, выходя из своего домика. Он делает вид, что смотрит на небо и зовет малышей: «Солнышко светит! Нет дождя! Выходите погулять!»

Дети опять собираются вокруг воспитателя и вслед за ним повторяют стихотворение про солнышко и выполняют забавные движения. Можно побегать, попрыгать, поплясать, но до тех пор, пока воспитатель снова не скажет: «Ой, дождик начинается!»

Игра «Легкое пёрышко»

Цель: развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

Оборудование: перышко, ленточка, прозрачная коробочка.

Ход игры:

Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. В корзиночке есть два разноцветных пера, соединенные нитью, а в прозрачной коробке — цветной шнур. Повесим ниточку с перьями на шнур, сделаем глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наши перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох

успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц.

Игра «Колючий ёжик»

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

Оборудование: массажный мяч.

Ход игры.

Самомассаж оказывает на организм благотворное влияние.

Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ёжика. Аккуратно кладите шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ёжика» 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.