



ИГРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКИЙ САД

Для мягкой адаптации родителям стоит заранее познакомить ребенка с бытом в детском саду. Это знакомство лучше всего устроить через игру. Ребёнок в доступной и понятной форме знакомится с правилами поведения, учится выражать свои эмоции, общаться со сверстниками и взрослыми. Для этой цели подходят короткие и позитивные игры с сюжетом про детский сад.

Возьмите любимые игрушки ребенка и предложите сюжетно-ролевую игру. Кратко объясните правила. Например: “Вот эта игрушка будет воспитательницей, а зайчик и медвежонок будут детками, которые собираются первый раз в садик. Они немного волнуются, потому что впервые останутся в новом месте без мамы. Но в садике так весело, что скучать и грустить им не придётся”. Отдельно разыграйте сюжет, где дети капризничают при расставании и не хотят отпускать родителей, грустят в группе. Например: “Щенок при расставании не хотел отпускать маму, плакал и грустил. Мама спешила на работу и волновалась из-за этого. Потом пришла добрая воспитательница и позвала щенка играть. Мама ушла на работу, а щенок стал играть с зайчонком и медвежонком. Им было так весело, что щенок даже не заметил, как пришла мама. На следующий день щенок уже не плакал при расставании. Он знал, что мама его обязательно заберёт после работы, а впереди ждёт интересная игра с друзьями”.

Кроме сюжетно-ролевых игр в домашней обстановке, благоприятно сказываются на адаптации игры со сверстниками на детской площадке. Дети учатся взаимодействовать между собой. Не секрет, что на прогулке в детском саду возникают конфликтные ситуации из-за того, что ребенок не хочет делиться игрушками. Разумным будет в этой ситуации не ругать ребенка за нежелание делиться, не отбирать насильно игрушку, а подсказывать дружелюбный обмен. Не торопите события, если что-то идет не по плану и ребенок отказывается делиться. Малышу нужно время, чтобы принять коллективную игру. Также не забывайте практиковать в этот период игры на расслабление для создания положительного эмоционального фона.

Игра «Легкое перышко»

Цель: научить ребёнка правильному дыханию, расслабить и снять мышечное напряжение. Ход игры: положить перышко на стол, сделать глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наше перо отлетело в сторону, как можно дальше.

Игра «Лёд и Огонь»

Цель: регулирование процессов возбуждения и торможения с помощью дыхания и тактильных ощущений.

Ход игры: родитель называет поочередно слова, либо «Лед», либо «Огонь». Ребёнок в это время выполняет определённые действия в зависимости от слова.

Если это «Огонь» - делает глубокий выдох, если «Лед» - растирает плечи руками.

Повторять в разной последовательности 8-10 раз.

Игра «Разговор с игрушкой»

Цель: повышать эмоциональный интеллект. Обучать выражению эмоций, развитие навыков речевого общения.

Ход игры: наденьте на руку перчаточную игрушку. Придумайте историю и задавайте вопросы, касающиеся эмоционального состояния. Например: «Почему у Петруши грустные глазки, с кем он подружился в детском саду?». Если ребёнку пока сложно объяснить причину и распознать эмоции, помогайте ему в этом.

Сюжетно-ролевые игры, релаксационные упражнения - работающий инструмент в детской адаптации. Они помогают смягчить этот период и обеспечить психологический комфорт ребенку. Желаем вам мягкой и успешной адаптации.