**Практикум: «Подвижные игры в период адаптации детей в детском саду»**

Данные игры проводятся в период адаптации и являются очень хорошим средством для снятия психоэмоционального напряжения ребёнка. в эти игры можно играть как с воспитателем, так и с мамой дома.

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья детей, обучение приемлемому способу выражения негативных эмоций.

Задачи:

способствовать снижению тревожности, регуляции процессов возбуждения и торможения нервной системы;

корректировать повышенную эмоциональную напряжённость;

способствовать стимуляции познавательной активности;

развитие координации движений.

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 бояться.

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 настроя, формировать у детей умение двигаться в соответствии с тексом.  
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»**

Цель: 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 щурятся.*

*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!»

# «Лёгкое 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.

# «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 на ряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект.