**Игры с ребенком: помощь в адаптации к детскому саду.**

***Инструктор по физкультуре***

 ***Потапова Н.А***

Игра - это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра - это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности. ( Сухомлинский В.А.)

**Адаптация в детском саду – играть нельзя учиться**

Игры с детьми в целях процесса адаптации к детскому саду – это прежде всего задача воспитателей. Именно они знакомятся с детьми и знакомят детей друг с другом, помогают детям узнать друг друга получше, влиться в детский коллектив и освоить режим дня в детском учреждении.

Но и родители тоже могут помочь своему ребенку в этом процессе. Часто в игровой форме эти знания и навыки осваиваются и закрепляются быстрее.

Многие современные дети, впервые приходящие в детский сад, оказываются неготовыми к совместным играм с другими детьми. Они с трудом включаются в общие игры и совместные занятия, сторонятся других детей, играют рядом, но не вместе, играют собственными игрушками и с трудом делятся с другими детьми.

**Игры родителей с детьми в период адаптации к детскому саду** могут преследовать несколько целей: снижение эмоционального заряда, развитие навыков общения и установления контакта, совершенствование навыков повседневной деятельности.

Одним из характерных признаков адаптационного стресса является накапливание отрицательных эмоций. Даже если ребенок вполне хорошо чувствует себя в детском саду, напряжение и постоянное регулирование деятельности со стороны незнакомых взрослых людей тем не менее все равно создает вокруг ребенка «зону повышенного давления».

**Выход накопившейся энергии, отрицательных или даже положительных эмоций** проявляется дома: в лучшем случае – в повышенной активности, беготне и прыганиях, в худшем – капризах и истериках. Эту энергию лучше разрядить и сбросить в подвижных играх.

Например, игра «Храбрый лягушонок». Для нее потребуется листы бумаги или газета и корзина. Ребенку (или детям, если в семье или гостях их несколько) выдаем по листочку. И вместе со словами делаем.

«Жили-были в тихом пруду с красивыми кувшинками молодые лягушата. У каждого из них был свой любимый листик, на котором лягушонок сидел, грелся на солнышке и, конечно, разговаривал. А как лягушата разговаривают? Правильно, ква-ква-ква…

И вот однажды прилетела большая птица, которая искала себе сытный обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими, но они были умными: скомкали свои листочки и стали их бросать в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся». Листочки можно не только кидать, но и разорвать на мелкие кусочки.

Выходу негативных эмоций также очень способствуют пальчиковые игры (очень известная «Солим капусту», а также «Игра с кистями рук»).

Например, игра «Кто в кулачке?». Родитель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак. Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

**Кто залез ко мне в кулачок?**

Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак.)

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (Выставить вперед большой палец.)

Еще одно направление работы с эмоциями – это работа с телом. Например, брюшное дыхание — противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций.

Вместе с ребенком положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда делаем вдох, и опускается, когда 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).

Развитие навыков общения и установления контакта можно осваивать в коммуникационных играх.

Например, игра «Иди ко мне», когда взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!». Когда ребенок подходит, родитель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший ИМЯ пришел!».

Хорошим поводом для установления и коммуникации являются рисунки и фотографии. Можно вместе с ребенком нарисовать вашу семью (любимое домашнее животное, героя мультфильма и т.д.), сделать красивую рамочку к этому рисунку и отнести его в детский сад. Таким образом, у ребенка будет кусочек семейной памяти в незнакомом ему месте, а также повод для разговора о себе.

**Совершенствование навыков повседневной деятельности** в целях адаптации ребенка к детскому саду тоже возможно в игровой форме. Ведь именно с помощью игры просто и интересно можно донести до дошкольника многие вещи, даже самые нудные и банальные.

Например, затеяв уборку, можно поиграть в спасение игрушек, охоту, рыбалку или прятки. Так решаем сразу несколько задач: и уборка, и развлечение, и воспитание, и приучение.

Процесс уборки ,конечно, может и затянуться, но, проявляя самостоятельность и услышав одобрение мамы, малыш в следующий раз уже с большим энтузиазмом возьмется убирать на место свои игрушки. Даже двух- или трехгодовалый кроха вполне справится со многими поручениями родителей: вытереть пыль, вытащить шнур пылесоса или убрать его.

Игрушечная «Коробочка радостей» тоже может стать средством обучения навыкам самообслуживания. Приготовьте с ребенком такую «радостную коробочку», в которую сложите небольшие недорогие вещи: красивые бумажные или влажные салфетки, салфетки для мебели или губки.

Кстати, эти игры используют и воспитатели в детском саду. Поэтому, если ребенку встретится знакомая игра, он будет уже к ней готов и чувствовать себя увереннее.