**Семинар-практикум для родителей детей раннего возраста**

**«Организация игровой деятельности в семье в процессе**

**адаптации к ДОУ»**

Подготовила и провела: педагог-психолог Каракотова Е.В.

 **Цель**: повысить уровень психолого-педагогической культуры родителей в вопросах адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.

**Задачи**:

 1. Расширить теоретические и практическиеο знания и умения родителей по вопросам развития детей раннего возраста;

2.Познакомить родителей с основнымиο правилами поведения, методами эффективного воздействия на ребенка в период адаптации к детскому учреждению;

3. Расширить психолого-педагогические знанияο родителей об играх, упражнениях и других видах взаимодействия с детьми раннего возраста.

4. Содействовать активному и осознанному овладению родителями умения
анализировать ситуации взаимодействия взрослого с ребенком.

5. Способствовать становлению потребности родителя в реализации
воспитательной функции, обогащению коммуникативных умений, обеспечивающих эффективность взаимодействия родителя с ребенком раннего возраста

**Участники семинара-практикума**: родители дошкольников, педагог-психолог.

**Продолжительность**: 40-50 минут.

**Материал и оборудование**: мультимедийная презентация «Адаптация в детском саду», ноутбук, памятка - консультация для родителей «Игры, которые лечат…», мягкие мячики (по 5-6 штук для каждого участника), доска маркеры, корзинка, бумага, ручки, бейджи, цветные платки из легкой полупрозрачной ткани

**Предварительная работа:**

* анкетирование с целью выявления характера взаимодействия
родителей с ребёнком;
* подбор и изучение литературы по теме семинара-практикума;
* оформление приглашения родителей на семинар-практикум;
* оформление презентации «Адаптация в детском саду»;
* разработка памятки для родителей «Игры, которые лечат…»

**Ход семинара- практикума:**

1. **Организационный момент**

**Педагог-психолог:** Добрый день, уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас ! Надеюсь, что мы интересно и полезно проведём время.

Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы здоровы. Что пожелаем сегодня друг другу. Я желаю Вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу. А что бы Вы хотели пожелать мне? (Участники отвечают). Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о маленьких детях, которые только пришли к нам в детский сад. Чтобы лучше их понять, я предлагаю Вам познакомиться друг с другом и немного рассказать о своих малышах.

**Игра знакомство «Я самая счастливая мама, потому что мой малыш…»**
Цель: знакомство, сообщение стабильности положительного состояния малышей в период адаптации.
Ход: каждый родитель по кругу передает «сердечко», называя свое имя и сообщая о личностных качествах, индивидуальных особенностях своего малыша.
**Педагог-психолог**: Я приглашаю Вас в страну детства. Придумайте себе такое имя, каким вы хотели бы называться сегодня и запишите своё имя на бейдже.(Бейджи лежат на столах у каждого участника)

**Упражнение «Возвращение в детство»**

**Цели:** активизировать впечатления раннего детства, прочувствовать эмоциональное состояние ребёнка в возрасте 2-3 лет.

**Педагог-психолог:** «Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы хорошо чувствовалась опора о спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в ногах, в руках. Представьте себя в детстве, в то время, когда вы были маленькими. Представьте тёплый весенний день. Воздух пьяный, пахнет смолянистыми тополиными почками. Деревья покрываются первыми листочками, и такие высокие, что кажется, своими верхушками достают до неба. Вам два или три года. Вы идёте по улице. Как вы выглядите? Посмотрите, что на Вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идёте по улице, рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берёте его за руку и чувствуете его тёплую нежную руку.

**Обсуждение:** Получается у Вас представить себя маленьким ребёнком? Расскажите, что Вы чувствуете.

Давайте запишем ваши чувства на доске.

**Упражнение «Я иду в детский сад»**

**Цель:** прочувствовать эмоциональное состояние ребёнка, пришедшего в первый раз в детский сад.

**Педагог-психолог :** закройте глаза. Представьте, что мама ведёт вас первый раз в детский сад. Вы входите в очень ярко освещённую комнату, видите незнакомую тётю, мальчиков и девочек. В комнате шумно. Рядом с тётей стоит девочка, плачет и зовёт маму. Тётя ласково зовёт вас войти, вы оборачивайтесь, чтобы взять маму за руку, … а мамы нет.

**Обсуждение:** Что вы почувствовали в этот момент? О чём подумали?

**Упражнение «Мягкие шарики»**

**Цель:** почувствовать тяжесть эмоционального переживания ребёнком начала посещения детского сада.

**Педагог-психолог:** «Посмотрите на шарики в моей корзинке. Это трудности, с которыми сталкивается ребёнок, пришедший в детский сад. Сейчас я раздам их Вам. (раздаются мягкие шарики по кругу).

Я раздаю Вам:

* Ощущение одиночества и отсутствия близких людей в течение «бесконечного времени» и «неизвестно заберут ли меня домой?», «а мама придёт?».
* Незнакомую обстановку;
* Незнакомых взрослых, мальчиков и девочек;
* Недостаточно развитые навыки самообслуживания (неумение кушать, или неаккуратность во время этого процесса, неумение или стеснение попроситься на горшок, неумение одеваться);
* Сильную привязанность к взрослому;
* Отсутствие опыта разлуки с близкими;
* Неумение самостоятельно занять себя;
* Избирательное отношение к взрослому/детям.
* Новый режим дня.

**Обсуждение:** Удобно ли Вам держать столько шариков? Что вы чувствуете, если они падают? Что вам хочется сделать?

**Педагог-психолог**: Давайте вместе назовём те изменения, которые происходят в поведении и настроении малыша, пока он привыкает к детскому саду.( записывает маркером на доске).

Затем знакомит родителей с презентацией «Адаптация в детском саду»,

1. **Информационно - содержательная часть**.

**Теоретическая часть вопроса по теме**.

**Что такое адаптация?**

Адаптация в широком смысле – приспособление к окружающим условиям. Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам, или негативным (стресс), (слайд 1 – процесс адаптации изображен в виде цветка и условиями для его хорошего роста). Педагог-психолог с родителями обсуждают, беседуют по проблемным моментам во время адаптации.

**Педагог-психолог**: При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

Придя в детский сад, оказавшись в новых условиях, в жизни ребенка происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течении 9-12 часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками и незнакомыми взрослыми, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения и мн. др.,(слайд 2 – негативные изменения создающие стрессовую ситуацию).

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, что создает массу негативных изменений в детском организме, на всех уровнях, во всех системах. Обычно видна лишь надводная часть айсберга - поведение. А если бы родители знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то вряд ли отдали бы его когда-нибудь в этот новый детский коллектив, в котором малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, не прекращающемся ни на минуту. Ребенок испытывает страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка. Это приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т.к. стресс истощает защитные силы организма. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. Детям кажется, что его мама ушла и это навсегда, так как дети живут сегодняшним моментом.

**В своей работе я опираюсь на опыт ученых и практиков, изучающих психологию детей раннего возраста, что позволяет мне подходить к проблеме с полным осознанием того, что необходимо ребенку.** Адаптивные возможности ребёнка ограничены. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду. Помочь ребенку в этот период должны близкие ему люди.

**Педагог-психолог (обращается к родителям)**: как же мы взрослые можем помочь маленькому человеку уменьшить стресс, снять эмоциональное напряжение? (родители предлагают свои варианты решения проблемы)

Педагог-психолог демонстрирует 3 слайд презентации.

**Способы уменьшить стресс ребенка.**

* необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.
* в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.
* каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.
* желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
* в выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.
* рассказывать о детском садике полезную информацию, о том, как много интересного его ждет там.

**Педагог-психолог**: Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем Вы- родители. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», целый день в садике не покажется ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!

Чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. В дошкольном возрасте – это, в первую очередь, игра.

**Педагог-психолог**: поделитесь, какие игры Вы используете в семье для создания атмосферы принятия ребёнка, установления эмоционального контакта, снятия эмоционального напряжения? (Участники-родители делятся своими находками).

 «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). Порой у взрослых возникает желание поиграть. Но мы либо забыли как это делать, либо стесняемся. Сегодня у нас есть возможность вспомнить детство и поиграть с удовольствием, от души. Затем можно провести эти игры с ребенком.

**Совместная деятельность педагога-психолога и родителей (показ и обыгрывание игр)**

**Игра «Мой малыш»**

**Цель:** устанавливать тактильные контакты с ребёнком снятие эмоционального напряжения.

**Ход игры:** родители играют в парах. «Взрослый» читает стихотворение и обнимает «малыша»:

Ой, мой маленький,

ненаглядненький.

Мой хорошенький,

Мой пригоженький.

**Игра «Бабочки на весеннем лугу»**

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

**Ход игры:**

**Педагог-психолог:**

 А сейчас мы поиграем в прятки, но не простые – а 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 спрятаться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночество: 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, ложится на пол и замирает).*

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

**Игра «Найди игрушку»**

**Цель:** развитие мелкой моторики рук, речи детей за счет существительных, звукоподражаний, процессов ощущения, расслабления ребенка, снятие эмоциональногонапряжения.
**Ход:** в красиво оформленной коробочке с крупой (фасолью) спрятаны игрушки. Педагог-психолог приглашает к себе родителя и предлагает найти игрушку. Когда игрушка найдена, ее рассматривают, если это животное, то звукоподражают. Используется художественное слово.

-Посмотрите, кого нашла

Маша? Кто это?
-Правильно, это собачка.
-Как собачка лает?
-Гав,гав!

-Вот собачка Жучка, хвостик закорючка, с детками играет, очень громко лает: гав, гав!
**Педагог-психолог**: Чаще предлагайте детям поиграть в пальчиковые игры, они тоже хорошо снимают эмоциональное напряжение. Важно вовлекать в движение большое количество пальцев, а сами движения проводить энергично. Благодаря этой игре ребенок с нетерпением ждет новых переживаний, впечатлений, ощущений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.

**Игра «Похлопаем в ладошки»**

Похлопаем в ладошки, *(Хлопаем в ладоши)*
Похлопаем немножко.
Похлопаем в ладошки,
Очень хорошо.
И пальчики попляшут, *(Размахивание пальчиками)*
И пальчики попляшут
У маленьких ребят.
Тук-тук молотком, *(Стучим кулачками друг о друга)*
Мы построим птичкам дом,
Тук- тук молотком –
Поселяйтесь птички в нем.
Бум-бум барабан, *(Хлопаем ладошками по коленкам)*
Что за шум и тарарам,
Бум-бум барабан –
Просыпайтесь по утрам!
Поехали потихонечку, *(Будто бы взяли руль руками и крутим его)*
Поехали потихонечку,
А теперь быстрей, быстрей.
Все быстрее и быстрей.
И приехали!

С радостью используйте потешки и прибаутки в сочетании с терпением, вниманием и лаской, это позволит ребенку более спокойно и безболезненно привыкнуть к группе и воспитателю! Например: Не хочется малышу самому кушать или нет аппетита? На помощь приходит потешка. Ребенка завораживает ее мелодичность и ложка сама «потянется» в рот:

«А у нас есть ложка,
Волшебная немножко,
Кликнем ложку нашу,
Подберет всю кашу»

Дети верят в чудеса, их мир тонок и открыт для сказок. В сказках ребёнок понимает, что он не одинок, может справиться с любой проблемой. Все умеют сочинять сказки. Возможно, ваша сказка, согреет душу ребёнка и поможет ему улыбнуться.

**3. Заключительная**

**Рефлексия.**

**Упражнение «Корзина чувств»**

**Педагог-психолог**: Уважаемые родители у меня в руке «Корзина чувств», давайте назовём те чувства, которые наполнили Вас во время нашего мероприятия, при обсуждении данной темы. Родители называют чувства, которые их переполняют, делятся, что для них было особенно полезным.

**Педагог-психолог:** Наша встреча подошла к концу. Вы узнали много нового о себе и о детях, пришедших в детский сад. Поделились опытом, познакомились с играми, которые можно использовать с детьми в период адаптации в семье. Надеюсь, что наши старания и совместная работа не пройдут даром, найдут отражение в понимании своих детей и себя!

**Список источников**

**1.** Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.( приказ № 1155 от 17 октября 2013г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»)

2.Журнал «Старший воспитатель» 2010, №7

3.Григорьева, Г. Г. Играем с малышами : методические рекомендаци - М.: СПб.: Речь,2005.

4.Загик Л.В. Воспитателю о работе с семьей. М.Просвещение,1989г.

5.Новицкая Н.Ю. Народная детская поэзия (прибаутки, небылицы, считалки, детские игры), 1999г

6.Т.Н. Доронова Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей.-М. Просвещение, 2006г