В детский сад без слез

Детский сад для малыша — этоновые люди, незнакомое место. Появляется естественная реакция на новизну: не только физическийдискомфорт (напряжение мышц, учащение дыханияи прочее), но и эмоциональное напряжение, когдапреобладают эмоции тревоги и гнева. Ребёнок переживает: «Как я без мамы? Не забудут ли меня здесь?».

Адаптация-это привыкание ребенка к детскому саду. Процесс непростой, поскольку адаптивные возможности ребёнка довольно ограничены.Помочь малышу в этот сложный период, в первуюочередь, должна его семья. Чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша надеятельность, которая приносит ему удовольствие.Это, конечно же, игра! «Язык» игр понятен и доступен любому ребёнку. Он получает возможностьвыражать свои эмоции, переживания, общаться сосверстниками, знакомиться с нормами и правиламижизни, получает внутреннюю свободу (играть с где хочу, сколько хочу, с чем хочу). Проведите время вместе, играя. Это такая замечательная возможностьпомочь малышу привыкнуть к новому в его жизни,а также самим вспомнить детство и поиграть с удовольствием!

**Игра «Прозрачные прятки»**

Что может сравниться с радостью ребёнка, когда онобнаруживает любимого родителя, вытянувшегосяпо струнке за занавеской или дверью. Прятки помогают справиться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества, а его вкакой-то момент испытывает каждый ребёнок. Ведьво время игры он должен некоторое время провестиабсолютно один, да ещё и в укромном местечке.Я называю эту игру «прозрачные прятки». Наверняка у вас дома есть тонкие платочки, шарфики, ткани. Ребёнок прячется и набрасывает на себяпрозрачный шарф. Ему видно всё вокруг. А мир сталярким, необычным: розовым, зелёным, голубым.Можно и цвета повторить и в прятки поиграть. Замечательно, если под цветным платочком спрячетсямама или кто-то из членов вашей семьи.

**Игра «Весёлый салют»**

Вы думаете, что рвать, мять бумагу — это плохо?Есть игры, которые помогут малышу в момент физического и эмоционального напряжения «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом.Для малыша это будет игра, взрослым тоже стоитвзять такой способ снятия напряжения на заметку.Использовать можно старые газеты, исписанныелисты бумаги. Наша цель — создать материал длясалюта. Нужно рвать листы, комкать их в руках, сворачивать в трубочки — делать всё, что захочется.Потом собрать весь материал для салюта и одновременно бросить вверх: залп, ура! Чтобы повторить салют, успеть под ним покружиться придётся собратьс пола все бумажные комочки, что поможет активизировать терпеливость. В этой игре в буквальномсмысле выплескиваются эмоции, и на смену реакции напряжения (стресса) приходит расслабление,покой и отдых.

**Игра « Домашняя песочница»**

Вы знаете, как любят дети играть в песке. Создаём для малыша «домашнюю песочницу».В любую безопасную ёмкость с плоским дном насыпьте манную крупу — «белый песочек». Кстати,сейчас можно и приобрести специальный декоративный песок (разноцветный!). Пусть сначала слойпеска будет небольшим. Вы сможете устроить смалышом рисунки на песке. Ребёнку будет любопытно создавать свои «песочные истории». Можете помочь ему вначале: вот это следы птички, а это пробежал котёнок. Можно нарисовать волны наморе и солнце с лучами. Пофантазируйте. Это занятие помогает расслабиться: руки зарываются впесок — приятные тактильные ощущения, песокмедленно сыплется, струится между пальцами ибуквально завораживает. Из песка можно построить что угодно! Быстрые изменения и превращенияпеска отвлекают малыша от переживаний, снимают эмоциональное напряжение.

**Игра «Маленькое море»**

Воду любят и взрослые и дети. Тёплая вода расслабляет и успокаивает. Возьмите таз или другуюподходящую ёмкость, заполните её тёплой водой. Хорошо добавлять в воду слабые настои трав (мелиссы, валерианы и др.) или несколько капель масел (виноградных косточек, лавандового и др.). Этообеспечивает успокаивающий эффект. В воду можно опустить игрушки, поролоновые разноцветныегубки, трубочки, небольшие пластмассовые бутылочки. В игру можно включить познавательные элементы: тонет — не тонет; делаем пузыри; собираемводу губкой и выжимаем. Можно на дно положитьразноцветные камушки и гладкие ракушки — получится «маленькое море». Пусть малыш попробуетнабрать в кулачки много предметов, или даже выложит красивый узор на «морском дне». Можно просто подержать руки в воде, и это прекрасно расслабляет. Играйте, пока вода не остынет. Получится неболее пяти минут, этого вполне достаточно, чтобы снять напряжение и отвлечься. В период привыкания ребёнка к детскому саду будьте особенно внимательны к своему малышу,чаще беседуйте с ним и будьте рядом.