**Практикум для родителей**

**«Игры с подручными материалами для детей в период адаптации»**

**Участники:** родители, дети, воспитатели адаптационных групп, педагог-психолог.

**Цель** – профилактика дезадаптации детей младших возрастных групп и просвещение родителей по теме организации домашней развивающей среды.

**Задачи:**

* Ознакомить родителей с играми, которые помогут ребенку легче пройти период адаптации;
* Научить применять в играх подручные материалы;
* Ознакомить родителей с методами снижения эмоционального напряжения в домашних условиях;
* Ознакомить с методами стимуляции речи и познавательной активности ребенка в домашних условиях;
* Способствовать положительному настрою родителей в период адаптации.

**Необходимые материалы:** бумага А4, вода, краска (акварель или гуашь), пипетки, кисточки, ватные диски, стаканчики, фломастеры, большой прозрачный контейнер, прозрачный стакан, салфетки, песок/манная крупа, подносы, одноразовая тарелка/миска, фольга, съедобные и несъедобные предметы-игрушки, любые имеющиеся сенсорные коробки (см. п.5).

**Ход практикума**

***Приветствие, знакомство.***

Задание с самолетиками. Каждому родителю предлагается сделать самолетик, как он помнит и как умеет.

**Педагог-психолог**: «Возьмите свой самолетик и запустите его в воздух. Обратите внимание, что, несмотря на то, что задача у всех была одна, самолетики у всех получились разные, и полетели они с разной скоростью и в разном направлении. Когда дети приходят в детский сад, каждому родителю хочется, чтобы его ребенок максимально быстро привык, стал как все, равнялся на лучших. Однако, нужно помнить, что как и эти самолеты, ваши дети тоже разные. И каждый из них адаптируется к детскому саду со своей скоростью и, опираясь на свои возможности. Так давайте же дадим каждому ребенку возможность «лететь» так, как будет комфортно ему».

Исследований, посвященных изменениям в речи детей раннего и младшего дошкольного возраста при их адаптации к новой среде, очень мало. В частности, доказано, что в первую неделю посещения как ясельной, так и младшей группы детского сада проявление речевой и игровой активности у детей резко снижается (в среднем, на 73 %).

***Первая часть – игры с водой.***

**Педагог-психолог:** Вода – один из природных материалов, которые помогают ребенку расслабиться. Особенно, если вода теплая и приятная. Самый простой способ помочь ребенку расслабиться после напряженного дня – это, конечно же, просто принять пенную ванну. На фон можно включить расслабляющую музыку, которой в интернете очень много. Лучше всего, если это будет классическая спокойная музыка. В воду можно добавить губки, которые можно отжимать, ковшики и стаканчики (переливать воду из одного в другой или лить ее на себя, если ребенку комфортно), можно попускать мыльные пузыри, находясь в воде, можно поиграть с пеной и пофантазировать, на что похожа пена. Это всё помогает разгрузить нервную систему малыша.

Однако давайте немного отойдем от банальностей, и попробуем с вами выполнить некоторые упражнения с водой, которые вызовут интерес ребенка, и одновременно помогут ему успокоиться и переключиться.

* **Педагог-психолог:** «Первое упражнение – кляксы или «фонарики». Перед вами на столе бумага, вода в стаканчике и краски. Это упражнение можно выполнять как с пипеткой, так и просто руками. У кого нет пипеток на столе – вы выполняете упражнение, просто опуская руку в воду и разбрызгивая её по листу бумаги. У кого есть пипетка – набирайте в неё воду и мочите бумагу. Бумага должна быть достаточно мокрая. Затем опустите кисть в краску, которая вам нравится, и легко дотроньтесь до мокрой бумаги. У вас получится цветной фонарик или клякса. Детей это зрелище прямо завораживает. Попробуйте выполнить это дома, дети обязательно оценят такое задание. Так у вас может получиться салют, или же просто красивые цветные разводы. Цель здесь – не сделать шедевр, а просто расслабиться и получить удовольствие от процесса».
* **Воспитатель:** «Как ещё можно использовать воду, пипетки и краски? Для обогащения активного словаря ребёнка можно использовать ватные диски, стаканчики с водой, краски, нарисованные или распечатанные шаблоны и пипетки. Наливаем в стаканчики воду, мешаем её с краской. На шаблон кладём ватный диск. Ребёнок должен узнать объект на шаблоне и набрать в пипетку тот цвет из стаканчика, который подходит к шаблону. Можно придумать и нарисовать их самим. Сейчас мы с вами это и сделаем. У вас есть листочки и фломастеры. На каждом листочке я уже отметила место нахождения ватного диска. Ваша задача дорисовать недостающие детали».

***Вторая часть – игры с песком (манной крупой).***

**Педагог-психолог:** Перед вами стоят подносы с песком. Вы будете работать в парах. Поставьте поднос на середину стола. Песок – это еще один замечательный природный материал, который помогает ребенку заземлиться, замедлиться и расслабиться. Можно использовать кварцевый песок/мелкий грунт для аквариума, или же самую обычную манную крупу. У кого-то сегодня как раз попались подносы с манной крупой. Можете попробовать использовать песок, а потом поменяться с соседями и испробовать песок. Понаблюдайте за своими ощущениями – какой материал окажется для вас наиболее приятным.

1. **Педагог-психолог:** «Первое и самое простое, что мы можем предложить ребенку – это любое взаимодействие с песком. Всё это можно выполнять также под музыку. Положите руки на песок, погладьте его, пересыпьте его, будто это водопад, сожмите кулак сильно-сильно, чтобы ни одна песчинка не рассыпалась, а теперь расслабьте руку. Чувствуете, как напряжение уходит? Это некий абсурд – напрячься, чтобы расслабиться. Однако именно после сильного напряжения наступает максимальное расслабление. Именно поэтому зачастую дети, да и люди в целом, крепче спят после физически активного дня. И поэтому ребенку важно много двигаться, использовать весь свой мышечный корсет, чтобы он учился как напрягаться, так и расслабляться. Теперь один из вас кладет руку ладонью вверх, а второй сыпет песок ему на ладошку. Детям обычно нравится это ощущение. Поменяйтесь ролями. Теперь один закапывает руку или обе руки другого. «Где же твои ладошки? Куда они спрятались? - можно сказать ребенку – А вот же они!». Затем меняемся, и ребенок также прячет ваши ладошки. На подносе с песком можно рисовать, можно выкладывать на нем разные фигурки из камней, можно по образцу. Песок – довольно многофункционален и полезен».

***Третья часть – сенсорные коробки***

Мы вам показали уже много упражнений с разными материалами. И закончить хотелось бы на демонстрации разных сенсорных коробок. Детям дошкольного возраста очень важно развивать тактильность и сенсорные ощущения. Различные сенсорные коробки могут быть отличными помощниками – в них можно что-то прятать и искать, выполнять классификации по цвету или размеру и многое другое.

Мы вам предлагает познакомиться поближе с разными вариантами сенсорных коробок: цветной рис; фасоль двух цветов; абрикосовые косточки; мелко нарезанные трубочки; нарезанные губки; вата (синтепон); бумага и фольга; орбизы (гидрогель); кинетический песок и др. Здесь уже можно включить свою фантазию и адаптировать их под разные игры. Главное правило – играть в них можно только под присмотром взрослого! Чтобы ребенок не съел часть этой коробки.

***Четвертая часть – игры с бумагой и фольгой***

* **Педагог-психолог:** «Еще пара универсальных материалов, которые есть у многих под рукой – это фольга и бумага. Бумагу можно рвать и мять, как бы банально это ни звучало – это отличный способ расслабиться и избавиться от негатива. Попробуйте прямо сейчас как следует помять бумагу, порвать её, и можете при желании даже бросить. Чтобы бросать её было особенно весело и полезно – можно сделать некую мишень. Это может быть обруч/тарелка/ведро, в которые нужно попасть. Ребенок сминает бумагу, и затем кидает её в цель. Негатив уйдет довольно быстро, а цель поможет научиться действовать по правилам и поможет начать формировать некие границы. Попробуйте попасть в цель»
* **Воспитатель:** «Любимое упражнение моих детей – вьюга в стакане. В стакан нарезаем мелко бумагу, или рвём мелко салфетку, можно сделать из бумаги и дырокола конфетти. На дно стакана кладём любой предмет/картинку или фигурку. В стакан опускаем трубочку и дуем в неё так, что бы вся бумага разлетелась и стало видно, что на дне стакана».
* **Воспитатель:** «Прячем в фольгу съедобное и несъедобное. Разворачиваем и проговариваем, отвечая на вопрос «Это съедобное? Да/Нет»

***Завершение***

Каждому ребенку очень важно проводить с родителем хотя бы 20 минут качественного совместного времени. И такие игры после детского сада будут отличным способом провести это время с пользой. Если кто-то хочет дать нам обратную связь или задать вопрос – готовы вас выслушать. Перед вами на столе лежат бланки и ручки. Очень просим дать нам обратную связь, хотя бы в пару слов.