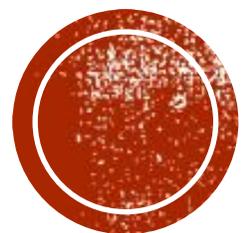


# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

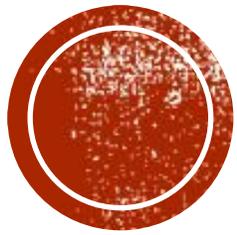
Выполнил: Шартланов Айлан





# ЗАЧЕМ НУЖНЫ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АДАПТАЦИИ?

# УПРАЖНЕНИЯ НА АДАПТАЦИЮ ДЕТЕЙ



-это не развитие и обучение ребенка, а эмоциональное общение, налаживание контакта между ребенком и взрослым. Предложенные игры и упражнения способствуют снятию психоэмоционального напряжения, тревоги и агрессии, совершенствованию коммуникативных, игровых и двигательных навыков, развитию познавательных процессов. Пособие поможет воспитателям и родителям смягчить процесс адаптации детей

## Упражнение «Здравствуй!»

**Цель:** знакомство, вовлечение всех участников группы в работу.

**Ход упражнения:** Класс садится в круг. Используется мяч или какая либо мягкая игрушка. Учитель ловит взгляд одного из первоклассников и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?» Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся и спроси как его зовут».

В какой-то момент перекидывания мяча учитель уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».



## Упражнение «Эстафета хороших известий»

**Цель:** Создание атмосферы психологического комфорта в классе

**Ход упражнения:** Учитель. Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик или мягкая игрушка находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.



## Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост»

**Цель:** снятие напряжения, скованности.

**Ход упражнения:** Дети встают в цепочку. Держат друг друга за пояс. Ведущий показывает, кто “голова”, а кто “хвост”. Задача “хвоста” убежать от “головы” и не порвать цепочку. Игра проходит под музыку. Через 2 мин. голова и хвост меняются ролями.



## Упражнение «Рисуем настроение»

**Цель:** отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

**Ход упражнения:** Учитель раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей



## Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

**Цель:** восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы

**Ход упражнения.** Упражнение проводится в кругу. Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

## Упражнение «На что похоже настроение?»

**Цель:** определение эмоционального состояния учащихся

**Ход упражнения.** Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?»

Игра проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь» хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.



## Рисование на тему «Я - дошкольник, я - школьник».

**Цель:** осознание различий в позициях «дошкольник» и «школьник»

**Ход упражнения.** Ребятам предлагается нарисовать два рисунка: «Я до школы», «Я — школьник» («Сделай так, чтобы сразу можно было догадаться, где какой рисунок, а сам никому не говори»). Время ограничивается (около 20-25 минут). В процессе рисования ведущий напоминает о том, сколько времени осталось. Каждый желающий может высказаться о том, что нарисовал. Устраивается выставка рисунков «Теперь мы — школьники!»

Итак, сегодня мы узнали, что в школу ходят для того, чтобы, учиться, чтобы узнать много нового и т.д





**ВСЁ!**

