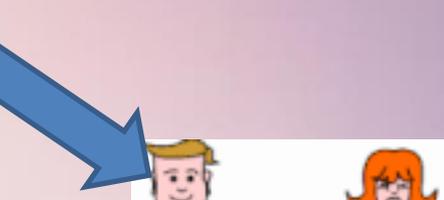


МАДОУ «Детский сад № 418»

Семинар для инструкторов  
по физической культуре в ДОУ

**«Влияние физических  
упражнений в период  
адаптации к дошкольному  
учреждению»**

Пермь, 2019



# АДАПТАЦИЯ

Стресс  
новое условие

Психологическая  
защита

НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Копинг



**Копинг**— это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.

Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, — **переживание** (преодоление неблагоприятных последствий стресса)

## Эмоциональные реакции ребенка в период адаптации:

- беспокойство,
- страх,
- заторможенность или наоборот повышенная возбудимость,
- капризность,
- раздражительность,
- упрямство

## Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:

- Единственные в семье дети;
- Гиперопекаемые родителями или бабушками;
- Дети, привыкшие к тому, что их капризам потакают;
- Дети, пользующиеся исключительным вниманием взрослых;
- Дети, не имеющие элементарных навыков самообслуживания;
- Неуверенные в себе;
- Страдающие ночными страхами;
- Эмоционально неустойчивые;
- Пережившие психологическую травму (развод родителей);
- Дети, чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с поступлением ребенка в детский сад.

## Правила успешной адаптации

1. Понимать, что энергичный и активный ребенок — это естественно, хотя временами утомительно. Будет прекрасно, если именно вы хотя бы иногда будете его партнером по игре.
2. Чаще разговаривать с малышом, читать ему сказки, книжки, обсуждать то, что он видел или в чем принимал участие.
3. Предоставлять возможности для самых разных игр, в основном с предметами. В процессе игры малыш чаще всего нуждается в компании матери или любящих его взрослых, поскольку ему нужны совместность и доброжелательное сотрудничество.
4. Относиться к ребенку спокойно и дружелюбно. По возможности понимать его эмоциональное состояние и насущные потребности, поскольку в этом возрасте ребенок не всегда способен их четко сформулировать и заявить.
5. Относиться спокойно и с пониманием к эмоциональным вспышкам ребенка в случае возникновения трудностей. Злость или слезы, когда у ребенка не получается какая-то сложная для него задача, вполне естественны. В случае сильного расстройства ребенка следует утешить или переключить его внимание.  
расстройства ребенка следует утешить или переключить его внимание

**Активность**

**Добро**

**Анализ**

**Последовательность**

**Тактичность**

**Аргументированность**

**Целеустремленность**

**Инициативность**

**Яркость**