**Игры для адаптации детей раннего возраста (2-3 года)**

**Подготовили воспитатели:**

**Колесникова Н.М.**

**Молотникова К.И.**

Адаптация к детскому саду или новой обстановке – сложный период для малышей. Игры помогают снизить тревожность, наладить контакт с воспитателем и другими детьми, создать чувство безопасности.

1. Игры на эмоциональное сближение

Цель: Установить доверительный контакт, снять напряжение.

🔹 "Ладушки-потешки"

Воспитатель садится в круг с детьми, играет в "Ладушки", "Сороку-белобоку" с тактильным контактом (поглаживание ладошек, пальчиков).

Эффект: Снимает стресс, создает позитивные ассоциации.

🔹 "Прятки с платочком"

Воспитатель накрывает лицо платком: "Ку-ку! Где Настя?", затем открывает: "Вот она!"

Позже дети могут прятаться под легкой тканью.

Эффект: Развивает доверие, вызывает смех, снижает страх расставания с мамой.

2. Игры на взаимодействие с группой

Цель: Помочь детям привыкнуть к коллективу.

🔹 "Паровозик"

Воспитатель становится "паровозиком", дети держатся за плечи друг друга и едут по комнате с песенкой:

"Чух-чух, ту-тууу! Едем в гости к зайке!"

Эффект: Учит следовать за взрослым, чувствовать себя частью группы.

🔹 "Мыльные пузыри"

Воспитатель пускает пузыри, дети ловят их или хлопают. Можно добавить веселую музыку.

Эффект: Снимает напряжение, объединяет детей общей радостью.

3. Тактильно-сенсорные игры

Цель: Успокоить, дать ощущение комфорта.

🔹 "Волшебный мешочек"

В мешочке – мягкие игрушки, гладкие камешки, шишки. Малыш достает предмет, называет (если может), трогает.

Эффект: Развивает сенсорику, отвлекает от тревоги.

🔹 "Рисование на манке"

На подносе рассыпана манка, дети рисуют пальчиками под спокойную музыку.

Эффект: Расслабляет, снижает гипертонус от стресса.

4. Ритуалы прощания/встречи

Цель: Создать предсказуемость, снизить страх расставания.

🔹 "Солнечный зайчик"

При расставании воспитатель говорит:

"Солнечный зайчик прыг тебе на ладошку, он будет с тобой, пока мама не придет!"

Можно дать ребенку маленький мягкий шарик как "зайчика".

🔹 "Обнимашки-приветики"

Утром встречать каждого объятием или "дай пять", проговаривая:

"Сашенька пришел! Как мы рады!"

5. Игры для агрессивных/тревожных детей

Цель: Выплеснуть эмоции безопасным способом.

🔹 "Барабаним вместе"

Дать детям пластиковые коробки или детские барабаны, стучать под ритмичную музыку.

Эффект: Снимает напряжение через движение.

🔹 "Рви бумагу"

Раздать цветную бумагу, предложить рвать ее на кусочки ("снег"), затем вместе убрать.

Эффект: Агрессия уходит в игровой форме.

Важные правила:

✅ Короткие игры (3-5 минут), чтобы удержать внимание.

✅ Повторяемость – дети любят знакомые действия.

✅ Тактильный контакт (поглаживания, объятия) дает чувство безопасности.

✅ Не заставлять! Если ребенок не хочет – предлагаем понаблюдать.

Эти игры помогут малышам быстрее адаптироваться, почувствовать себя увереннее и начать доверять воспитателю. 🌟