

**Ворнавская Наталья Федоровна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №84»

г. Белгород, Белгородская область

## ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДОУ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАЛЬЧИКОВЫХ СРЕДСТВ

***Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме – проблеме адаптации детей к ДОУ. Автор рассматривается использование пальчиковых игр как эффективное средство профилактики стрессовых ситуаций у детей раннего дошкольного возраста и приводятся примеры используемых игр и упражнений.*

***Ключевые слова:** дети, адаптация, профилактика, стресс, пальчиковые игры.*

Основной причиной эмоционального стресса родителей и детей раннего возраста является период адаптации. Адаптивные возможности ребенка раннего и младшего дошкольного возрастов ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Дети раннего возраста в большей степени, чем старшие, подвержены заболеваниям. Малышам присущи повышенная эмоциональность, внушаемость, впечатлительность. Возраст ребенка с 1 до 2–3 лет характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. Надо так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать ребенка. Основная задача педагогов и родителей – помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада.

В адаптационный период нужны фронтальные игры, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игры всегда выступает взрослый. В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, за-

стенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно пальчиковыми играми. Кроме того, эти игры обучают согласованности и координации движений. Дети двух- трехлетнего возраста еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись вместе за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребенка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.

Для малышей пальчиковые игры дают возможность родителям и воспитателям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря пальчиковым играм малыш получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Они формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком. Персонажи и образы пальчиковых игр – паучок и бабочка, коза и зайчик, дерево и птица, солнышко и дождик – нравятся малышам с полутора-двух лет, дети с удовольствием повторяют за взрослыми тексты и движения. Одни пальчиковые игры готовят малыша к счёту, в других ребёнок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, право и лево.

Малышам трудно проговаривать текст, им достаточно выполнять движения вместе со взрослым или с его помощью. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев глазки и ротик. Пальчиковые игры побуждают малышей к творчеству и в том случае, когда ребёнок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и, если возможно, показать свои творческие достижения, например, папе или бабушке. Наибольшее внимание ребёнка привлекают пальчиковые игры с пением.

*Пальчиковая игра «Котята».*

*(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.)*

У кошечки нашей есть десять котят,

*(Покачиваем руками, не разъединяя их.)*

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых.

*(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга от большого к мизинцу).*

*Пальчиковая игра «Пчелки».*

Домик маленький на ёлке,

Дом для пчёл, а где же пчёлки?

Надо в дом постучать,

*(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка). На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). «Улей» прижат к «ёлке». Дети заглядывают в «улей»).*

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке,

*(Сжимаем кулачки. Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки).*

Где же, где же эти пчёлки?

Стали вдруг вылетать:

*(Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими (пчёлки летают).)*

Раз два, три, четыре, пять!

Мальчик-с-пальчик

Мальчик-с-пальчик, где ты был?

*(Руки сжаты в кулачок, разгибаем большой палец.)*

С этим братцем в лес ходил,

*(Разгибаем указательный палец и соединяем подушечки большого и указательного пальцев вместе.)*

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

*(Поочерёдно разгибаем средний палец, безымянный и мизинец и соединяем их с большим пальцем.)*

«Капуста».

Мы капусту рубим, рубим;

*(Стучим рёбрами ладоней по столу.)*

Мы капусту солим, солим;

*(Складываем подушечки пальцев вместе и потираем их друг о друга, будто посыпая капусту солью.)*

Мы капусту трём, трём;

*(Потираем кулак о кулак)*

Мы капусту мнём, мнём.

*(Энергично сжимаем и разжимаем кулаки.)*

### **Список литературы**

1. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ: практич. пособие / Л.В. Белкина. – Воронеж: Учитель, 2004. – 236 с. EDN QTQYCR
2. Александрова Т.В. Сказки на кончиках пальцев. Пальчиковые игры по мотивам народных песен и сказок / Т.В. Александрова // Дошкольная педагогика. – 2008. – №7. – С. 33–37.
3. Граббет Р. Игры для малышей от 2 до 6 лет / Р. Граббет. – М.: Росмэн, 1999. – 160 с.
4. Коноваленко В.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика: комплекс упражнений / В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко. – М.: Гном-пресс, 2000. – 18 с.
5. Кардакова Г.Д. Консультация для педагогов: «Пальчиковые игры – как средство профилактики стрессовых ситуаций в период адаптации» / Г.Д. Кардакова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: (дата обращения: 30.03.2025).