

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 6 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ШАХТЕРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

**Методическое пособие для воспитателей**

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Подготовила:  
педагог-психолог  
Драгомерецкая Т.С.

## **I раздел**

Введение

Основные линии развития детей раннего возраста.....	3
Создание условий для адаптации детей раннего возраста к детскому саду....	7
Алгоритм приема детей в дошкольное образовательное учреждение.....	8
Игры на налаживании контакта с ребенком в период адаптации.....	8
Алгоритм прохождения адаптации.....	12
Степени адаптации ребенка в детском саду.....	14
Что влияет на адаптацию ребенка?.....	16

## **II раздел**

Адаптация родителей к ДООУ.....	18
Правила адаптации для родителей.....	18
Психологическая подготовка для родителей.....	18
Как помочь ребенку в период адаптации.....	19
Памятка «Первый раз в детский сад.....	25
Заключение	
Список литературы	

## ***Введение***

Ранний возраст является наиболее ответственным периодом жизни человека, когда формируются фундаментальные способности его дальнейшего развития. В этот период складываются такие ключевые качества как познавательная активность, доверие к миру, уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям, творческие возможности, общая жизненная активность и многое другое. Однако эти качества и способности не возникают автоматически как результат физиологического созревания. Их становление требует адекватных воздействий со стороны взрослых, определённых форм общения и совместной деятельности с ребёнком. Истоки многих проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги (заболеваемость, сниженная познавательная активность, нарушения в общении, замкнутость и повышенная застенчивость или, напротив, агрессивность, гиперактивность детей и пр.), лежат именно в раннем детстве (Е.А. Смирнова, В.Г. Алямовская, и др.).

Эта цель реализуется в процессе решения следующих задач:

- сохранять и укреплять здоровье детей в изменившихся условиях.
- оказывать родителям практическую и консультативную помощь и убедить их в необходимости воспитания ребенка с учетом возрастных закономерностей развития и индивидуальных особенностей.
- формировать единый стиль воспитания и общения с ребенком в семье и ДОУ.
- окружить ребенка душевным теплом, заботой и лаской для установления доверительных отношений с сотрудниками ДОУ.

## ***Основные линии развития детей раннего возраста.***

Основными линиями развития детей раннего возраста являются: развитие предметной деятельности, развитие речевой и игровой деятельности.

Ведущей в раннем возрасте является предметная деятельность. Именно в ней происходит приобщение ребёнка к культуре, формируются главные психологические новообразования этого периода: речь, наглядно-действенное и образное мышление, познавательная активность, целенаправленность и пр. В рамках предметной деятельности можно выделить несколько направлений, каждое из которых является самостоятельной задачей и предполагает определённые методы реализации.

Во-первых, это развитие культурно нормированных, специфических и орудийных действий. Маленький ребёнок должен научиться пользоваться окружающими предметами «по-человечески»: правильно есть ложкой, рисовать карандашом, копать совочком, причёсываться расчёской, застёгивать пуговицы и пр. Это задача не только развития движений руки и общей моторики. Все эти действия требуют преодоления спонтанной, импульсивной активности, а значит овладения собой и своим поведением. Ребёнок должен понять и присвоить смысл этим простым действиям, увидеть их результат, почувствовать свою умелость. Всё это даёт ему чувство своей компетентности, самостоятельности, уверенности в себе. Для решения этой задачи необходимо начиная с 1 года приучать детей к самообслуживанию: показывать, как правильно одеваться, причёсываться,

держат ложку или чашку, оставляя им возможность самостоятельных действий и побуждая к ним. Помимо обычных бытовых процедур нужны специальные игрушки, созданные для детей раннего возраста (совочки, лопатки, удочки с магнитом и пр.).

Другой линией предметной деятельности является развитие наглядно-действенного мышления и познавательной активности. Ребёнок раннего возраста мыслит, прежде всего, действуя руками. Соотнося форму или размер отдельных предметов, он связывает их свойства, учится воспринимать их физические качества. Для таких занятий существуют многочисленные игрушки, специально предназначенные для малышей. Это всевозможные вкладыши различной формы, пирамидки, простые матрёшки, башенки и пр. Проводя шарики по лабиринту, или пытаясь открыть загадочные коробочки, в которых спрятан желанный приз, малыш решает самые настоящие мыслительные задачи. И, хотя решение этих задач неотделимо от практических действий, оно требует значительных умственных усилий и познавательной активности. Задача взрослого здесь состоит не в том, чтобы показать правильный способ действия (т. е. подсказать решение задачи), а в том, чтобы вызвать и поддержать познавательную активность, заинтересовать малыша загадочным предметом и побудить к самостоятельному экспериментированию.

Ещё одним важнейшим направлением развития предметной деятельности является формирование целенаправленности и настойчивости действий ребёнка. Известно, что деятельность ребёнка до 2-х лет имеет процессуальный характер: малыш получает удовольствие от самого процесса действий, их результат ещё не имеет какого-либо самостоятельного значения. К трём годам у ребёнка уже складывается определённое представление о результате того, что он хочет сделать, и это представление начинает мотивировать действия ребёнка. Он действует уже не просто так, а с целью получения определённого результата. Таким образом, деятельность приобретает целенаправленный характер. Очевидно, что нацеленность на результат, настойчивость в достижении цели является важнейшей характеристикой не только деятельности ребёнка, но и его личности в целом. Для формирования этого ценного качества необходима помощь взрослого. Маленькому ребёнку нужно помогать «удерживать» цель, направлять его на достижение желанного результата.

Чрезвычайно важной и ответственной задачей воспитания детей раннего возраста является развитие речевой деятельности и общения. Овладение речью в основном происходит от года до трёх лет. Речь перестраивает все психические процессы ребёнка: восприятие, мышление, память, чувства, желания. Она открывает возможности для совершенно новых и специфически человеческих форм внешней и внутренней жизни – сознания, воображения, планирования, управления своим поведением, логического и образного мышления и, конечно же, новых форм общения.

Речь маленького ребёнка возникает и первоначально функционирует в общении со взрослым. Поэтому первая задача воспитания – это развитие активной, коммуникативной речи. Для этого необходимо не только постоянно разговаривать с ребёнком, но и включать его в диалог, создавать потребность в собственных высказываниях. Собственная речь ребёнка не развивается через подражание чужим, даже самым правильным, образцам. Чтобы ребёнок заговорил, у него должна быть потребность в этом, необходимость выразить

словом то, что другими средствами выразить невозможно. Такую речевую задачу (задачу сказать нужное слово) ставит перед ребёнком взрослый.

На первых этапах развития речь малыша включена в его практические предметные действия и неотделима от них. Ребёнок может говорить только о том, что он видит и что делает здесь и сейчас. Поэтому включённость слов в конкретные действия (или «единство слова и дела») – очень важный принцип формирования активной речи. Каждое новое слово должно быть понятно ребёнку, нести в себе определённое значение и опираться на конкретную ситуацию. Создание такой речепорождающей ситуации, активизирующей речь детей, – специальная психолого-педагогическая задача, которая должна решаться в сотрудничестве педагога и психолога.

Второй важной линией речевого развития является совершенствование так называемой пассивной речи, т.е. понимания речи взрослого. Большинство малышей в 1,5-2 года уже хорошо понимают все слова и простые фразы, когда они включены в конкретную ситуацию. Преодоление ситуационной связанности и становление грамматической структуры речи – важнейшая линия развития в раннем возрасте. Неоценимую роль для этого играет литература для малышей. Короткие и простые детские сказки, стишки А. Барто или С. Маршака, народные потешки и песенки дают материал для речевого развития. Однако взрослые должны открыть малышам этот материал, сделать его понятным и привлекательным. Для этого нужно выразительное чтение, которое сопровождается жестами, яркими интонациями и, возможно, спектаклем игрушек. Разработка методики речевого развития детей раннего возраста также входит в задачи психолога.

В раннем возрасте возникает ещё одна важнейшая функция речи – регулятивная. Появляется способность управлять своим поведением с помощью слова. Если до 2-х лет действия ребёнка определяются, в основном, воспринимаемой ситуацией, то во второй половине раннего возраста возникает возможность регулировать поведение ребёнка посредством речи, т.е. выполнять речевые инструкции взрослого. Эту форму поведения психологи рассматривают как первый этап развития произвольного поведения, когда действия ребёнка опосредованы речевым знаком, который направлен на своё поведение. Поэтому действие по инструкции открывает возможность развития саморегуляции и самоконтроля. Эту важнейшую способность следует развивать и упражнять. Важно выбрать для каждого ребёнка определённый уровень сложности инструкции, который соответствует его возможностям и способностям. Это очень существенная в раннем возрасте линия развития ребёнка, которая нуждается в соответствующем психолого-педагогическом сопровождении. Овладение речью в раннем возрасте делает возможным становление детского воображения. Воображение возникает на третьем году жизни, когда появляется способность к игровым замещениям, когда знакомые предметы наделяются новыми именами и начинают использоваться в новом качестве. Такие игровые замещения являются первой формой воображения ребёнка и составляют важнейший шаг к новой ведущей деятельности ребёнка – сюжетно-ролевой игре. Многочисленные наблюдения и исследования показывают, что игра не возникает сама по себе, без участия тех, кто уже умеет играть – взрослых или старших детей. Маленького ребёнка нужно научить играть. Обучение осуществляется не на занятиях, а в

процессе совместной игры со взрослым, который передаёт ребёнку способ замещения одних предметов другими.

Игра малышей требует неперемного участия взрослого, который не только передаёт им необходимые способы игровых действий, но и «заражает» их интересом к деятельности, стимулирует и поддерживает их активность. Любая игра обладает комплексным воспитательным воздействием. Она требует и умственных, и волевых, и физических усилий и координации своих действий. Если ребёнок по-настоящему включён в игру, она приносит ему эмоциональное удовлетворение. Поэтому развитие творческой игры и воображения у детей 2-3 лет является важнейшей задачей психолога.

В раннем возрасте возникает ещё одна чрезвычайно важная сфера жизнедеятельности ребёнка – его общение и взаимоотношения со сверстниками. Несмотря на то, что потребность в сверстнике занимает далеко не главное место в раннем возрасте, первые формы взаимодействия малышей играют исключительно важную роль для развития личности ребёнка и дальнейших межличностных отношений. Именно здесь закладывается чувство непосредственной общности и связи с другими, равными ребёнку, людьми. Как показывают исследования, потребность в общении со сверстниками возникает на третьем году жизни. В этом возрасте общение малышей имеет весьма специфическое содержание, которое представляет собой эмоционально-практическое взаимодействие. Особое место в таком взаимодействии занимает подражание друг другу. Дети как бы заражают друг друга общими движениями и эмоциями, и через это чувствуют взаимную общность. Такое взаимодействие даёт ребёнку ощущение своего сходства с другим, равным ему существом. Переживание сходства и общности вызывает бурную радость и способствует осознанию себя. Воспитатель может придать ему культурную, организованную форму. Оптимальным средством для этого являются известные игры, в которых дети действуют одновременно и одинаково – «Каравай», «Карусели», «Раздувайся пузырь», «Зайка» и пр. Эти игры в раннем возрасте должны проходить при непосредственном участии взрослого, который организует детей, показывает им нужные движения и слова, погружает их в общую атмосферу игры. Разработка, подбор и проведение таких игр составляет важное направление работы специалистов. Практически все дети раннего возраста (от 1,5 лет), растущие в семье, нуждаются в контактах со сверстниками и в овладении навыками общения. При этом раннее детство является сенситивным периодом для формирования толерантного отношения к другим. Вместе с тем, правильная организация общения малышей во вновь комплектуемой группе представляет серьёзные трудности и требует участия профессиональных психологов. Все перечисленные задачи являются общими для педагогов, психологов и родителей и решаются в их тесном сотрудничестве. У здоровых малышей нередко наблюдаются задержки речевого развития, эмоциональные нарушения, импульсивность, расторможенность и пр. Своевременное выявление этих проблем имеет решающее значение для их преодоления и построения адекватной стратегии работы с ребёнком.

Диагностика развития детей раннего возраста имеет существенную специфику и требует особого подхода (общение со взрослым и предметная деятельность). Такой подход позволяет взглянуть на ребенка, оценить его достижения по главным линиям развития, которые обеспечивают формирование таких базовых личностных качеств, как инициативность, любознательность,

креативность во взаимоотношениях с социальным и предметным миром, доверие к нему и уверенность в своих силах. При этом не отрицается важность развития моторики, сенсорной сферы, речи и других психических функций, но они рассматриваются в качестве средств общения и предметной деятельности, а не как главные задачи воспитания.

## ***Создание условий для адаптации детей раннего возраста к детскому саду***

В период адаптации у ребенка возникает переделка ранее сформированных динамических стереотипов и, помимо иммунной и физиологической ломки, происходит преодоление психологических преград, ребенок испытывает адаптационный стресс.

Ряд исследователей (Л.Н. Павлова, В.Г. Алямовская, Р. Калинина, Е.О. Севостьянова и др.) указывают на то, что именно в раннем возрасте адаптация происходит дольше, труднее и чаще сопровождается болезнями, так как в этот период интенсивно физически развивается организм, созревают психические процессы. На этапе становления дети раннего возраста в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам. Новые условия и формы поведения требуют определенных усилий и умений со стороны ребенка. Течение адаптационного периода, который может продолжаться от месяца и до года, и дальнейшее развитие ребенка зависят от степени подготовленности малыша к переходу в дошкольное учреждение, отношения к нему педагогов.

Анализ исследователей позволил обнаружить ряд негативных последствий изменения образа жизни ребенка:

- нарушение его эмоционального состояния, что проявляется в напряженности, беспокойстве или заторможенности;
- разлука и встреча с родными протекает бурно, экзальтированно;
- ребенок много плачет, стремится к эмоциональному контакту со взрослыми или наоборот, раздраженно сторонится их и сверстников;
- снижается аппетит, ребенок отказывается принимать пищу (теряет в весе);
- снижается интерес к предметному миру, игрушкам, окружающему;
- сон протекает беспокойно (ребенок мало спит, быстро просыпается, во сне вздрагивает);
- падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом;
- наблюдается общее подавленное состояние, в совокупности с тем, что ребенок попадает в окружение сверстников, подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушается реактивность организма, которая приводит к частым болезням (особенно у детей второго года жизни, так как в этом возрасте все негативные проявления выражены более ярко, чем у детей трех лет).

## ***Алгоритм приема детей в дошкольное образовательное учреждение***

Для реализации модели разработан алгоритм приема вновь пришедших детей, который включает поэтапное эмоционально-развивающее взаимодействие с детьми и их родителями.

Цель первого этапа – ознакомление родителей с особенностями и закономерностями протекания адаптационного периода у детей раннего возраста и содействие формированию эффективной родительской позиции в период адаптации.

Цель второго этапа – ознакомление родителей и детей с педагогическими условиями на прогулке; знакомство с педагогами группы.

Цель третьего этапа – ознакомление родителей и детей с педагогическими условиями в группе («День открытых дверей»); совместные действия.

Цель четвертого этапа – снижение эмоционального напряжения детей в период адаптации.

**Планирование работы в адаптационный период**

От правильно спланированной работы зависит успешность адаптации детей к новым условиям детского сада. В планировании работы участвуют: заведующая, старший воспитатель, медсестра. Каждый участник вносит свой план действий, который важен в работе в преадаптационный и адаптационный периоды. Поэтому необходимо выделить четыре основные службы, обеспечивающие сопровождение ребенка и его семьи в период адаптации: административная, которая отвечает за работу с педагогами и родителями; психологическая, педагогическая, медицинская осуществляют работу в трех направлениях – с воспитателями, детьми и родителями. Тесное содружество четырех служб несёт положительный результат не только в адаптационный период, но и в дальнейшей работе, которая обеспечивает благополучие взаимоотношений между дошкольным учреждением и семьями воспитанников.

Прием детей в ДООУ необходимо проводить по подвижному графику. Это обеспечивает индивидуальный подход к каждому малышу и возможность семье выбрать удобное время для посещения детского сада. В первые дни ребенок не должен пребывать в группе более 2-3 часов в период бодрствования (прогулки или игры) с 8.00 – 9.00 до 10-11.00 часов.

Постепенно время пребывания ребенка в группе увеличивается. Прием детей осуществляется в зависимости от их возраста, индивидуальных особенностей и сроков комплектования группы.

## ***Игры на налаживании контакта с ребенком в период адаптации***

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. Адаптационные возможности ребенка раннего возраста 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. В такой ситуации пригодятся специально подобранные игры, направленные на налаживание контакта с ребенком.

С точки зрения детской психологии первой формой общения для малыша становится именно эмоциональное общение со взрослым человеком. И лишь позже появляются другие виды взаимодействия с людьми – деловое и личностное, общение со сверстниками.

Обычно маленькие дети живо откликаются на эмоциональные игры, в которых инициативу берет в свои руки взрослый. Это можно объяснить тем, что такие игры часто знакомы детям, просты в исполнении и любимы детьми. Кроме этого, в эмоциональной игре от ребенка не требуется проявления активности, тем более не ставится задача что-то говорить, повторять за взрослым.

При проведении эмоциональных игр следует соблюдать постепенность:

1 этап: знакомство;

2 этап: игры с использованием игрушек и предметов;

3 этап: контакт руками;

4 этап: телесный контакт. Не следует уже при первом знакомстве с ребенком использовать в играх телесный контакт («Качели», «По ровненькой дорожке»)!

Кроме этого, игры, направленные на формирование общения, требуют соблюдения нескольких условий:

- педагог проявляет большую заинтересованность в игре, активно организует взаимодействие с ребенком, прилагает усилия, чтобы увлечь ребенка игрой;

- педагог сопровождает игровые действия комментариями, описывая словами все этапы игры. Его речь эмоционально насыщенная, четкая, немногословная, взрослый говорит спокойным или веселым голосом нормальной громкости. Во многих играх используются стихотворения и потешки. При этом следует выбирать небольшие по объему стихотворные тексты с простым, понятным и конкретным, но интересным ребенку раннего возраста содержанием;

- педагог делает всё, чтобы создать во время игры комфортную, теплую атмосферу: ведет себя доброжелательно, улыбается, поддерживает проявления ребенком инициативы, подбадривает;

- педагог внимательно следит за ходом игры, контролируя ее начало, продолжение и конец: игра начинается, когда ребенок отдохнувший, в хорошем настроении, продолжается, пока ребенку интересно, и заканчивается при первых признаках усталости и потери интереса с его стороны;

- эмоциональные игры, направленные на развитие общения со взрослым и установления с ним контакта, проводятся индивидуально (один взрослый – один ребенок).

Следует помнить, что во время игры нельзя ребенка ругать и критиковать за ошибки, надо лишь корректно указывать на них и не жалеть похвалы за каждое правильное действие.

Предлагаю Вам несколько интересных игр с детьми младшего возраста в период адаптации к условиям детского сада.

### ***Игра «Хлопаем в ладоши!»***

Педагог хлопает в ладоши со словами:

Хлопну я в ладоши, буду я хороший,

Хлопнем мы в ладоши, будем мы хорошие!

Затем предлагает малышу похлопать в ладоши вместе с ним: давай похлопаем в ладоши вместе!

Если малыш не повторяет, а только смотрит на действия взрослого, можно попробовать взять его ладони в свои и совершить ими хлопки. Но если ребенок сопротивляется телесному контакту, не следует настаивать, возможно, в следующий раз он проявит большую инициативу в игре.

### ***Игра «Дай ручку!»***

Педагог подходит к ребенку и протягивает ему руку.

Давай здороваться. Дай ручку!

Со временем, когда малыш привыкнет к такой форме приветствия, можно поздороваться и с другими взрослыми, новыми для малыша людьми. Но чтобы не испугать ребенка, не следует проявлять излишнюю напористость: не подходите слишком близко, слова обращения к ребенку произносите негромким, спокойным голосом. Чтобы общение было корректным, присядьте на корточки перед коляской или детским стульчиком – лучше, если взрослый и ребенок находятся на одном уровне, могут смотреть в лицо друг другу.

### ***Игра «Привет! Пока!»***

Педагог подходит к ребенку и машет рукой, здороваясь.

Привет! Привет!

Затем предлагает ребенку ответить на приветствие.

Давай здороваться. Помаши ручкой! Привет!

При прощании игра повторяется – взрослый машет рукой.

Пока! Пока!

Затем предлагает малышу попрощаться.

Помаши ручкой на прощание. Пока!

Этот ритуал встречи-прощания следует повторять регулярно. Постепенно ребенок станет проявлять больше инициативы, научится приветствовать близких взрослых при встрече и прощании самостоятельно. Эта игра полезна тем, что учит правилам поведения между людьми.

### ***Игра «Ку-ку!»***

Педагог показывает малышу игрушку.

Смотри, кто к нам пришел. Это Петрушка – веселая игрушка!

Затем он прячет игрушку за ширму (можно использовать большую картонку).

Ой! Где же Петрушка? Спрятался. Давай позовем его: Петрушка, выходи!

Затем Петрушка показывается (сверху) со словами:

Ку-ку! Это я, Петрушка! Привет!

Петрушка кланяется, вертится в разные стороны, затем снова прячется. Игру можно повторить несколько раз. Усложняя эту игру, можно устроить так, что игрушка будет появляться в разных местах ширмы (картонки) – не только

сверху, но и справа, слева, снизу. Так как малыш обычно ожидает появления игрушки на прежнем месте, он очень удивляется, когда игрушка появляется неожиданно – таким образом, мы развиваем внимание малыша

### ***Игра «Иди ко мне!»***

Педагог отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!»

Когда ребенок подходит, педагог его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!» Игра повторяется.

### ***Игра «Нежно гладим мы зверят»***

Малыши сидят на ковре, в руках у каждого резиновая игрушка-пищалка.

Педагог произносит текст и выполняет движения:

Нежно гладим мы зверят, (ладошкой гладит игрушку несколько раз)

И зверята не пищат.

Попищим поскорей, (сжимает игрушку несколько раз)

### ***Игра «Солнечные зайчики»***

Педагог зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:

Солнечные зайчики

Играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать.

### ***Игра «Кто в кулачке?»***

Педагог раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак. Затем он читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок? (сжать пальцы в кулак.)

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (выставить вперед большой палец.)

### ***Игра «Лови мячик!»***

Педагог берет в руки мячик, предлагает ребенку поиграть с ним. Лучше организовать игру на полу: педагог и ребенок сидят напротив друг друга, широко расставив ноги, чтобы мячик не укатился мимо.

Давай поиграем в мячик. Лови мячик!

Педагог катит мячик по направлению к малышу. Затем побуждает его катить мячик в обратном направлении, ловит мяч, эмоционально комментирует ход игры.

Кати мячик! Оп! Поймала мячик!

Игра проводится в течение некоторого времени, прекратить игру следует при первом признаке усталости или потере интереса со стороны ребенка.

### ***Игра «Котёнок»***

Педагог показывает ребенку игрушечного котёнка и предлагает погладить его.

Смотрите, какой к нам пришёл котёнок – маленький, пушистый.

Давай погладим котёнка – вот так.

Действие сопровождается стихотворением:

Киса, кисонька, кисуля! - позвала котёнка Юля.

Не спеши домой, постой! – и погладила рукой.

Можно продолжить игру с котёнком: напоить его молочком, показать, как котёнок умеет прыгать, махать хвостиком.

### ***Игра «Тушки-тутушки!»***

Педагог усаживает ребенка к себе на колени, затем начинает ритмично подбрасывать ребенка вверх, сопровождая движения потешкой. В конце игры педагог делает вид, что роняет ребенка.

Тушки-тутушки!

Сели на подушки.

Пришли подружки,

Столкнули с подушки-бух!

### ***Игра «Шарик»***

Педагог показывает ребенку шарик и предлагает поиграть.

Смотри, какой красивый шарик. Давай поиграем: я шарик буду прятать, а ты угадывай, в какой он руке.

После этого педагог убирает руки за спину и прячет шарик в кулак. Затем выставляет обе руки, зажатые в кулаки, вперед и предлагает ребенку угадать и показать, в какой руке находится шарик. После чего переворачивает руку и раскрывает ладонь.

В какой руке шарик – угадай! Правильно угадал – вот он, шарик, смотри! Давай спрячем шарик еще раз!

Детям нравится эта игра, поэтому, скорее всего, игровое действие придется повторить многократно.

## ***Алгоритм прохождения адаптации***

Этот алгоритм поможет родителям, которые отдают ребенка в детский сад. А также может пригодиться [воспитателям и психологам ДОО](#), в качестве основы для разработки пошаговых рекомендаций по адаптации детей к условиям детского сада.

За месяц до того, как отдавать ребенка в детский сад:

Расскажите ребенку о садике, о том, что там делают дети, как там все устроено.

Гуляйте вблизи детсада, подчеркивая, что скоро и ваш малыш туда ходить.

Отвечайте на все вопросы ребенка только правду.

Уделите достаточно внимания тому, чтобы научить ребенка делиться игрушками, обмениваться игрушками, отстаивать свое. Сделайте упор на разнице между личными и общими игрушками.

За неделю до знаменательной даты:

Сходите с малышом в детсад на экскурсию, зайдите в будущую группу, познакомьтесь с воспитательницей.

Каждый день напоминайте ребенку, что скоро (например, в следующий понедельник) он пойдет в детский сад.

Первый день в детском саду

Приведите ребенка в то время, когда воспитанники гуляют на улице. Оставайтесь с ребенком все время, пока дети на прогулке. Разговаривайте с воспитательницей, старайтесь побудить ребенка к самостоятельной игре с детьми. Если вы привели ребенка в группу, а не на прогулку: мама должна быть в свободном доступе для ребенка, не оставляйте малыша, будьте с ним. Пребывание в саду не более 2 часов.

После окончания прогулки заберите ребенка домой, похвалите его за первый день в детском саду. Устройте дома маленький праздник «Первый день в детском саду». Сходите с малышом в кафе, или в парк, проведите время вместе весело.

Обязательно говорите в течение дня о том, что сегодня знаменательный день, а завтра вы тоже пойдете в детский сад.

Второй день в детском саду

Приводите ребенка в группу перед прогулкой. Так, чтобы малыш побыл немного в группе, а затем вместе со всеми собрался и вышел на улицу. На этот раз оставайтесь несколько в стороне (в раздевалке, на расстоянии и т.п.) Но все еще не оставляйте малыша в садике, никуда не уходите. Продолжительность пребывания в детском саду - 2 часа. Если ребенок пожелает побыть дольше, чем в предыдущий день - можно, но не принуждайте к этому.

На пути домой, сделайте что-то приятное для малыша (купите что-нибудь вкусненькое, маленькую игрушку, погуляйте дольше, сходите на качели и т.п.)

Дома продолжайте обсуждать с близкими, какой малыш молодец - уже ходит в детский сад!

Третий день в детском саду

На этот раз приходите утром. Смотрите по ребенку: стоит оставить его в группе с воспитательницей, а самой отлучиться. Но обязательно скажите: «Ты побудешь с воспитательницей и детьми, а я пойду в магазин, на собрание родителей, на работу, на встречу и т.п., я вернусь, когда вы будете гулять и заберу тебя». Если ваш малыш очень тревожный и не отпускает - не идите, но в течение первой недели в саду старайтесь договориться с ним, чтобы согласился.

Оставляя ребенка, при нем обменяйтесь номерами телефона с воспитательницей. Подчеркните, что малыш может обратиться к воспитательнице, если захочет в туалет, пить или что-то другое.

Приходите за ребенком на прогулку. Скорее всего, малыш захочет еще поиграть с детьми. А возможно и пообедать. Продолжительность пребывания в саду регулируйте, несмотря на желание и настроение ребенка. Если он хочет остаться на обед - прекрасно.

Первая неделя в детском саду

Первую неделю водим ребенка в садик только на полдня. На сон еще не оставляем. Конечно, если ребенок сам проявит инициативу - запрещать не нужно!

Любые изменения в продолжительности пребывания ребенка в саду должны вноситься только с согласия самого ребенка.

Любая инициатива ребенка остаться на дольше - должна поддерживаться.

Хвалите малыша за то, что он пошел в детский сад, радуйтесь вместе со всеми близкими, случившемуся событию!

Если правила сада позволяют, можно дать ребенку с собой любимую игрушку, чтобы малышу было легче.

Создавайте положительные эмоции после посещения сада, но с каждым днем уменьшайте интенсивность. Если в первый день вы ходили вместе ели мороженое, катались на каруселях, посетили зоопарк, то в последний день недели достаточно просто купить ребенку маленький презент (карандаши, наклейки, печенье, любимый фрукт)

Правильно реагируйте на чувства ребенка. Если малыш плачет, не запрещайте и не прерывайте его чувства. Скажите, что вы понимаете, как ему грустно, тяжело без мамы. Пусть почувствует, что вы принимаете его чувства, что они нормальные.

Вторая неделя в детском саду

Теперь договаривайтесь с ребенком о том, чтобы оставлять его в группе до сна, а вы сами тем временем пойдете на работу, по делам и т.п.

Приходите за ребенком так, чтобы вам приходилось немного подождать, пока закончится обед.

Хвалите словам за проведенный день в детском саду, внимательно слушайте и сопереживайте ребенку.

В течение недели говорите ребенку, что дети остаются в детском саду для дневного отдыха (сна), скажите, что скоро и он (ваш малыш) тоже будет оставаться на дневной сон. Ему выделяют его собственную кроватку, вы купите ему хорошую красивую пижамку, а забирать его будете сразу после сна. Он проснется, а вы уже его ждете!

В конце недели договоритесь с ребенком о том, чтобы остаться на дневной сон. Придите забирать ребенка так, чтобы пришлось подождать, пока он проснется.

В конце недели устройте небольшой праздник «Малыш ходит в детсад уже 2 недели!»

Далее постепенно увеличивайте продолжительность пребывания настолько, насколько нужно. Старайтесь настойчиво убеждать, договариваться с ребенком, чтобы на это получать его согласие.

Помните, если малыш пропускает детсад больше, чем на 21 день, вам придется снова пройти все шаги для адаптации. Возможно, это произойдет несколько быстрее, чем в первый раз, но будьте готовы к очередному «Первый раз в детский сад».

## ***Степени адаптации***

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребятки скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса. Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей дошкольного возраста.

### ***1. Лёгкая адаптация.***

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятишек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций.

Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

- он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- при обращении глядит в глаза педагогам;
- способен озвучить просьбу о помощи; первым идёт на контакт с ровесниками;
- способен занять себя на короткий промежуток времени;
- с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
- адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
- рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

### ***2. Привыкание средней тяжести.***

Сколько длится адаптационный период в детском саду в данном случае? Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

- с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;
- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- общается со сверстниками и воспитателем;
- придерживается озвученных правил и распорядка;
- адекватно реагирует на замечания;
- редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

### ***3. Тяжёлая адаптация.***

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего.

Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения. Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:

- нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
- агрессивность либо замкнутость;
- неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

Следует понимать, что абсолютная неприспособленность к садику – явление чрезвычайно редкое, поэтому необходимо обратиться к специалистам (психологу, неврологу, детскому врачу) и сообща выработать план действий. В некоторых случаях медики могут посоветовать повременить с посещением ДОО.

## ***Что влияет на адаптацию ребёнка?***

Итак, период адаптации малышей в детском саду всегда протекает по-разному. Но что же влияет на его успешность? К числу важнейших факторов специалисты относят возрастные характеристики, детское здоровье, степень социализации, уровень познавательного развития и пр.

### ***1. Возраст ребёнка.***

Нередко родительницы, стремясь пораньше выйти на рабочее место, отдают малыша в детский сад в два года, а то и раньше. Однако чаще всего подобный шаг не приносит особой пользы, поскольку ребёнок раннего возраста ещё не способен взаимодействовать с ровесниками.

Конечно, каждый ребёнок – яркая индивидуальность, однако, по мнению многих психологов, можно выделить оптимальный возрастной промежуток, который более всего подходит для привыкания к детскому саду – и это 3 года.

Всё дело в так называемом кризисном периоде трёх лет. Как только малыш пройдёт данный этап, у него повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от матери, следовательно, ему гораздо проще с ней расстаться на несколько часов.

Почему не следует спешить с отправкой ребёнка в дошкольное учреждение? В возрасте 1 — 3 лет происходит формирование детско-родительских отношений и привязанности к матери. Именно поэтому продолжительная разлука с последней вызывает у малыша нервный срыв и нарушает базовое доверие к миру.

Кроме того, нельзя не отметить и большую самостоятельность трёхлеток: они, как правило, обладают горшечным этикетом, умеют пить из чашки, отдельные ребята уже пытаются одеваться собственными силами. Подобные навыки существенно облегчают привыкание к саду.

### ***2. Состояние здоровья.***

Дети с серьёзными хроническими заболеваниями (астма, диабет и пр.) достаточно часто испытывают сложности с привыканием в силу особенностей организма и повышенной психологической связи с родителями. То же самое относится и к детям, которые часто и подолгу болеют. Таким малышам требуются особые условия, сниженные нагрузки и наблюдение медицинского персонала. Вот почему специалисты рекомендуют отдавать их в садик позже, тем более что из-за болезненности режим посещения ДОО нарушится. Основные проблемы адаптации болеющих детей в ясельной группе:

- ещё большее понижение иммунитета;
- рост восприимчивости к инфекциям;
- повышение эмоциональной лабильности (периоды плаксивости, истощённости);
- возникновение несвойственной агрессивности, повышенной активности или, напротив, медлительности.



Перед поступлением в дошкольное учреждение дети обязаны пройти медосмотр. Не нужно этого пугаться, наоборот, у родителей появится возможность ещё раз посоветоваться с врачами по поводу того, как пережить адаптацию с минимальными потерями.

### ***3. Степень психологического развития***

Ещё один момент, который может воспрепятствовать успешному привыканию к ДООУ – отклонение от усреднённых показателей познавательного развития. Причём привести к дезадаптации может как задержанное психическое развитие, так и одарённость. В случае задержки умственного становления применяют особые коррекционные программы, помогающие восполнить пробелы в знаниях и повысить познавательную активность малышей. При благоприятных условиях такие дети к школьному возрасту догоняют ровесников. Одарённый ребёнок, как это ни удивительно, также попадает в группу риска, поскольку его познавательные способности выше, чем у сверстников, к тому же он может испытывать сложности с социализацией и коммуникацией с одноклассниками.

### ***4. Уровень социализации.***

Адаптация ребёнка к детскому саду предполагает рост контактов с ровесниками и с незнакомыми взрослыми. При этом существует определённая закономерность – скорее привыкают к новому обществу те малыши, чей социальный круг не ограничивался родителями и бабушками. Те же ребята, кто редко взаимодействовал с другими детьми, наоборот, сложно адаптируются к изменившимся условиям.

Слабые коммуникативные навыки, неумение разрешать конфликтные ситуации вызывает рост тревоги и приводит к нежеланию посещать садик.

Безусловно, данный фактор во многом зависит от педагогов. Если воспитатель хорошо ладит с ребёнком, адаптация заметно ускорится. Вот почему, если имеется такая возможность, следует записываться в группу к той воспитательнице, отзывы о которой чаще всего позитивные.

## II раздел

### *Адаптация родителей к ДОО*

Период адаптации ребенка к детскому саду с психологической точки зрения является своеобразным испытанием и для ребенка, и для его родителей. Для ребенка изменение привычных условий жизни, отрыв от матери, необходимость пребывать в группе детей – это стресс, на борьбу с которым он тратит свой адаптационный потенциал. В то же время самим родителям также необходимо приспособиться к новой обстановке, освоить новые социальные отношения, связанные с переходом ребенка в дошкольное образовательное учреждение.

К тому же родители привыкают к тому, что ребенок отдаляется от семейного влияния, и процесс психологического отделения ребенка от матери становится более очевидным и порой протекает очень бурно. Как пишут Н.И. Олиферович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента, родители впервые осознают тот факт, что «ребенок принадлежит не только им, но и более широкой социальной системе, которая также может оказывать на него влияние. Таким образом, напряжение родителей растет не только из-за обеспокоенности состоянием ребенка в адаптационный период, но также и потому, что продукт их воспитательной деятельности оказывается объектом всеобщего обозрения».

Задача ДОО – оказать родителям ребенка раннего возраста психолого-педагогическую помощь, направленную на обеспечение единства семейного и общественного воспитания, профилактику дезадаптивных проявлений ребенка.

Формы такой помощи могут быть разнообразными: это консультирование родителей (индивидуальное и групповое), практикумы, совместные игровые занятия детей, их родителей и специалистов ДОО.

### *Психологическая подготовка для родителей*

**Адаптация** – привыкание, «вживание» человека в какую либо среду.

Поступление в детский сад - это переломный момент не только для ребенка но и для родителей. Многие родители часто опасаются, что их ребёнок будет страдать, в следствии резкого перехода из домашней неорганизованной среды в среду детского сада, где необходимо соблюдать режим, где ему не смогут уделять столько внимания, как дома.

Учитывая возникающие у родителей трудности, в нашем детском саду родителям предлагается посещение тренингов, групповых бесед в «Клубе молодых родителей». На таких мероприятиях родители могут оценить и взвесить свои умения, знания и возможность задать интересующие их вопросы о режиме, навыках самообслуживания и т.д. Повысить свою компетентность в вопросах психологии и педагогики.

Повышается взаимопонимание между родителями и работниками ДОО с целью создания единого пространства «семья - детский сад», обеспечивается

преемственность в требованиях, предъявляемых к ребёнку в детском саду, понимания задач воспитания и обучения.

Чтобы такие тренинги и беседы принесли реальный результат, педагогу необходимо знать социально-демографические данные семьи и психолого-педагогическую характеристику.

Для этого проводится анкетирование семьи (приложение №1)

Исходя из этих данных, педагог выстраивает свою работу с родителями индивидуально, соблюдая конфиденциальность, такт и профессиональное мастерство.

Ещё один вариант взаимодействия с родителями в период адаптации детей к ДОУ – это пригласить их на родительские собрания в другие группы, где можно окунуться в проблему и найти ответы на интересующие вопросы.

Так же можно организовывать «круглые столы» с новенькими привлекая родителей старших воспитанников для обмена опытом.

Можно подарить памятки «Рекомендации родителям или как ходить в детский сад без нервотрёпки» (приложение №2)

Провести анкетирование «Детский сад глазами родителей» (приложение №3), целью которого выяснить, насколько интересно в детском саду, узнать пожелания и замечания. Определить уровень взаимодействия работников ДОУ с родителями в период адаптации ребёнка.

От совместной работы родителей и педагогов выигрывают все стороны педагогического процесса.

Формы взаимодействия с родителями постоянно меняются. Традиционная форма работы, где главное место отводилось сообщениям и докладам утратили своё значение из-за малой эффективности. Всё шире используются новые, активные формы работы с родителями, позволяющие вовлечь родителей в жизнь детского сада.

Использование интерактивных методов повышает готовность родителей к взаимодействию с психологом, логопедом, мед.работниками и др.специалистами детского сада.

### ***Как помочь ребёнку в период адаптации***

При поступлении ребёнка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки, где малыш воспитывается в атмосфере любви, внимания, ласки, глубоко заинтересованного отношения близких ко всем его проявлениям и запросам, он попадает в непривычную среду. Режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт с детьми, незнакомое помещение – все эти перемены создают для ребёнка стрессовую ситуацию, приводят малыша к психическому напряжению. Ребёнок находится в состоянии психо-эмоционального напряжения, потому что оторван от знакомой обстановки, родных лиц, привычного общения, к этому добавляется физиологический стресс, вызванный сменой режима кормления и сна. В результате нарушается сон, аппетит, появляются страхи, капризы, непослушание, малыш не хочет играть с другими детьми, плачет, часто болеет.

Сотрудники детского сада, в первую очередь воспитатели, должны глубоко понимать сущность процесса адаптации ребёнка к условиям учреждения образования. Адаптация – от латинского «приспосаблию» - это сложный процесс

приспособления организма, который происходит на разных уровнях – психологическом, физиологическом, социальном. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребёнка, расстройством сна, аппетита.

Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребёнка.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам (адаптированности), или к негативным (стрессу). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации:

- внутренний комфорт – эмоциональная удовлетворённость;
- внешняя адекватность поведения – способность легко и точно выполнять требования среды.

В зависимости от длительности периода приспособления ребенка к детскому саду выделяют следующие степени адаптации: лёгкая, средней тяжести, тяжёлая, крайне тяжёлая.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, - стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок. Для того чтобы объективно оценить степень адаптации к условиям детского сада, на каждого ребенка ведется индивидуальный адаптационный лист, в котором ежедневно, с момента поступления ребенка в ДОУ, фиксируются результаты наблюдения за ним по определенным критериям. Сведения о ребенке воспитатель получает также и в процессе анкетирования родителей и бесед с ними. В ходе таких бесед важно, чтобы воспитатель установил положительный контакт с родителями, помог снять тревогу за малыша, информировал бы о протекании адаптационного периода, ориентировал на активное взаимодействие.

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны с физическим и психологическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимообусловлены. Во-первых, это состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает большими возможностями к адаптации, он лучше справится с трудностями.

Вторым фактором является возраст, в котором малыш поступает в дошкольное учреждение. С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому.

Третьим сугубо психологическим фактором является степень сформированности у ребенка предметной деятельности и умения общаться с окружающими. В раннем детстве на смену ситуативно-личностному общению приходит ситуативно-деловое, в центре которого – овладение ребенком совместно со взрослыми миром предметов, назначение которых сам малыш открыть не в состоянии. Большое влияние на течение адаптации оказывают и отношения со сверстниками. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

Чтобы процесс адаптации к детскому саду прошел как можно легче, необходима такая организация жизни ребёнка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, позволила бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками. Комплексный подход к решению этой проблемы состоит в:

- создании эмоционально-благоприятной атмосферы в группе;
- работе с родителями, которую следует начинать до поступления ребёнка в ДОУ;
- правильной организации игровой деятельности в адаптационный период, направленной на формирование контактов «ребёнок - ребёнок», «ребёнок - взрослый» через игры и упражнения.

Необходимо на первом этапе сформировать у малыша желание идти в сад. Это зависит от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, благожелательности и уюта в группе. Если ребёнок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, легко пройдет адаптация.

Кроме того, маленькие дети подражают друг другу: один заплачет – плачут другие. Важен тон обращения воспитателя. Спокойный, доброжелательный – благоприятствует созданию хорошего настроения у детей. Раздражённый, вне настроения – негативен для эмоционального состояния детей, способствует развитию боязливости и неуверенности.

Малыш может пугаться большого количества взрослых и детей в группе, громкого голоса, окрика, резких звуков, длительного шума, сердитых взрослых. Он замыкается в себе, становится озлобленным, неуравновешенным, плаксивым, может драться с детьми, кусаться. К изменению поведения ведёт и утомление. У малыша нарушаются сформированные умения, проявляются признаки негативного, отрицательного отношения к взрослым и детям, появляются вредные привычки, пропадает аппетит, нарушается сон.

В первые дни пребывания ребенка в группе является минимальным. Утреннее кормление желательно проводить дома. Для детей, у которых уже сформировался ряд отрицательных привычек, рекомендуется назначать на первые дни приходиться только на прогулку. Укладывание спать, желательно проводить на шестой день пребывания в детском саду. На девятый день рекомендуется родителям оставить ребенка на один – два дня дома (из-за снижения защитных сил организма). Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама всегда была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе «семейный» альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей.

Очень важное условие хорошей адаптации - это когда родители соблюдают режим дня детского сада, каждый день рассказывают о том, как хорошо в саду, какие хорошие воспитатели и дети там.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду. По отношению к детям, нуждающимся в тесном контакте с близкими людьми, работа с семьей должна быть более глубокой и объемной. При этом необходимо помнить, что все вышеперечисленные мероприятия должны осуществляться с учетом особенностей привыкания ребенка к ДОУ.

В процессе адаптации ребенка к ДОУ воспитателям рекомендуется:

- использовать элементы телесной терапии (брать ребенка на руки, обнимать, поглаживать);
- по рекомендации врача подвешивать над кроваткой возбуждимого ребенка мешочки с успокаивающими сборами трав;
- предлагать ребенку ложиться в постель с мягкой игрушкой;
- рассказывать сказки, петь колыбельные перед сном;
- создавать у ребенка положительную установку на предстоящие режимные процессы;
- использовать игровые методы взаимодействия с ребенком.

Важным условием поддержания положительного эмоционального настроения у детей является их занятость: действия с предметами, движения, общение со сверстниками и взрослыми, индивидуальные и коллективные игры, правильная организация предметно-игровой среды в группе, уголок уединения. Детям в период адаптации целесообразно поддерживать некоторые привычки: покачать перед сном, играть с любимой игрушкой, посидеть рядом, рассказать сказку. Нельзя кормить и укладывать спать силой, заставлять съесть всю порцию непривычной еды, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательное отношение к новой обстановке. В снятии эмоционального напряжения помогает музыка, игрушки-забавы, ласковое общение.

По мнению психологов и физиологов, способствовать более легкой адаптации может использование приемов изобразительности, ведь изобразительность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумаге свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у него возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами,

оставляющими толстые линии, а так же рисование на больших ватманах красками (пальчиками или большой кистью). Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент ощущает себя ребенок, - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно. Наиболее эффективно будет, если родители постараются, и дома тоже создавать условия для художественного творчества, так ребенок выплеснет наибольшее количество негативных эмоций.

Умиротворяющее действие на детей оказывают и игры с песком и водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательно иметь уголок экспериментирования (песочный столик, емкость для воды). Для многообразных и увлекательных игр используется небьющаяся посуда разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки. Дети моют в воде игрушки, купают резиновых кукол, пускают кораблики. В такие же игры стараются играть дома родители.

По мере привыкания нормализуется сначала аппетит, затем сон, постепенное вовлечение в игры с детьми.

Именно игра является основным средством налаживания положительных взаимоотношений в группе. В адаптационный период, когда многим детям тяжело и одиноко в непривычной обстановке, именно игра «в общение» может скрасить первое время пребывания ребенка в детском саду.

Основная задача игр с детьми в адаптационный период – наладить доверительное общение с каждым ребенком, подарить малышам минуты радости, попытаться вызвать у них положительное отношение к детскому саду.

Чтобы решить эту задачу, воспитатель должен в игровой форме выразить каждому ребенку свое доброжелательное отношение. Поэтому основной игровой целью, которую воспитатель ставит перед собой, должна быть цель проявить заботу, доброжелательность и внимание к каждому ребенку. (« Я вас всех спрячу от дождя», «Я вас в гости приглашу».)

В адаптационный период нужны фронтальные игры, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игры всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения.

В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые 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-трех летнего 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.

Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить несколько раз в день. Так же следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи.

Главной фигурой и центром внимания для двухлетних детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры.

В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.

Таким образом, существует целая система работы с детьми, впервые начавшими посещать детский сад. Данная система работы поможет ребенку легче адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, укрепит резервные возможности детского организма, будет способствовать процессу ранней социализации.



# ***Памятка «Первый раз в детский сад»***

## **Уважаемые родители!**

Поступление вашего ребенка в детский сад – важный этап в его жизни. Он сопровождается изменениями привычной для него обстановки, режима дня, питания, встречей с новыми детьми и взрослыми, разлукой с родителями. Ребенку необходимо приспособиться к новым условиям жизни. Не все дети одинаково хорошо с этим справляются.

Продолжительность адаптационного периода и характер его течения во многом зависят от состояния здоровья ребенка и его подготовленности к поступлению в детское учреждение.

### **Как должен быть подготовлен ваш ребенок к периоду адаптации**

1. У ребенка должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:

- самостоятельно есть разнообразную пищу;
- своевременно сообщать о своих потребностях – проситься в туалет;
- мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком.

2. Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребенка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.

3. С персоналом группы, куда пойдет ваш ребенок, вам необходимо познакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.

### ***Непосредственно в период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:***

1. Устройство ребенка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение первой недели он должен проводить в детском саду не более двух-трех часов.

2. В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребенка и своевременно сообщать о них работникам детского сада.

3. При появлении первых признаков заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача.

4. В период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

5. Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте ребенка впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек.

6. Разрешите ребенку взять в детский сад любимую игрушку, лучше если она будет хорошо мыться.

## Как облегчить ребенку адаптацию к детскому саду

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.

2. Положите ребенку в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.

3. Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

4. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.

5. Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребенком существует тесная связь.

## Как общаться с ребенком в период адаптации

1. Настраивайте ребенка на позитивный лад.

2. Первое время забирайте домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребенка климат в семье.

3. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач.

4. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить ему пути их решения.

## Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.

2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.

3. Принесите в группу свою фотографию.

4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).

5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.

6. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке.

7. Давайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.

8. Устройте семейный праздник вечером.

## **Заключение**

Таким образом, проведенная работа показала, что для обеспечения оптимального течения адаптации важен, как постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение, так и индивидуальный подход со стороны специалистов детского сада, доброе отношение к детям. А самое главное – это полное взаимодействие с родителями.

Активное внимание родителей к ребенку и к жизни группы помогает дошкольникам быстрее справиться с проблемами, возникающими на начальном этапе привыкания к детскому саду.

Выработанная система работы помогает детям легче адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, способствует укреплению детского организма, ранней социализации.

Мы предполагаем следующие задачи дальнейшей работы:

- продолжать взаимодействовать с родителями по вопросам воспитания и обучения детей;
- стать одним целым звеном: «Воспитатель – родитель – ребенок»;
- продолжать взаимодействовать с родителями по вопросам жизнедеятельности группы;
- проводить родительские собрания на интересующие родителей темы.

Все это позволит судить об успешности проводимой работы.

## Анкета для родителей «Детский сад глазами родителей»

**Цель анкеты** – адаптировать работу учреждения к потребностям Вашего ребенка. Она анонимна, поэтому просим Вас искренне ответить на предложенные вопросы.

1. Кто, по – Вашему, более ответственен за воспитание ребенка – семья или дошкольное образовательное учреждение?

---

2. Что бы Вы хотели получить от детского сада?

- Максимально полную информацию о ребенке
- Педагогические советы по общению с ним
- Психологические консультации
- Рекомендации, какую литературу о воспитании ребенка вашего возраста лучше прочитать
- Возможность большего общения с родителями других детей
- Участвовать в мероприятиях детского сада
- Другое...

3. Какие родительские собрания, встречи, экскурсии Вы предлагаете провести в этом учебном году? \_\_\_\_\_

4. Хотели бы Вы посещать занятия вместе с ребенком? Какие занятия? С какой целью? \_\_\_\_\_

---

5. Что вы ожидаете от таких посещений? \_\_\_\_\_

---

6. Вы испытываете затруднения в общении с сотрудниками детского сада? Если да, то почему? \_\_\_\_\_

---

7. Ваши пожелания и замечания в работе детского сада \_\_\_\_\_

---

## Список литературы:

1. Е. А. Бондаренко. Развивающие игры. – М.: Сталкер, 2002.
2. Н. В. Ватутина. Ребенок поступает в детский сад. М.: Просвещение, 1983.
3. В. Ветрова. Ладушки. – М.: Знание, 1994.
4. Т. В. Галанова. Развивающие игры с малышами. - Ярославль, Академия развития, 1996.
5. Г. Г. Григорьева, Н. П. Кочетова. Кроха. - М.: Просвещение, 2000.
6. Т. Н. Доронова, В. В. Гербова. Программа «Радуга». – М.: 1993.
7. Т. Н. Доронова. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. - М.: 2002.
8. Е. В. Зворыгина, Н. С. Карпинская. Дидактические игры и занятия с детьми раннего возраста. – М.: Просвещение, 1985.
9. Н.В.Иванова, О.Б.Кривовицына, Е.Ю.Якупова. Социальная адаптация малышей в ДООУ. – М.: ТЦ Сфера, 2011.
10. М. Ф. Литвинова. Подвижные игры и игровые упражнения. – М.: Линка – Пресс, 2005.
11. Д.В.Менджерцкая. Воспитание детей в игре. – М.:Просвещение, 1989.
12. Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова. Как играть с ребенком.
13. К. Л. Печора, Г. В. Пантюхина, Л. Г. Голубева. Дети раннего возраста.
14. К. Л. Печора. Адаптация ребенка к дошкольному учреждению. / Ребенок в детском саду», №4, 2001.
15. Л. Н. Павлова. Воспитание и обучение детей раннего возраста. - М.: Просвещение, 1986.
16. Н. Пикулева. Потешки, игры и журналы для плачущего малыша. // Дошкольное воспитание, № 8, 1999.
17. Т.А.Савватеева. Адаптационный период ребёнка в ДООУ.// Дошкольное воспитание. - № 1, 2010.
18. Смирнова. Игры, готовящие к детскому саду. // Дошкольное воспитание. - № 8,1999.
19. В. Чернина. Первые шаги: модель воспитания детей раннего возраста. – М.: Линка – Пресс, 2001 – 2002 г.