

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2
«Казачок» муниципального образования Абинский район**

**Автор-составитель
старший воспитатель
Е.Ю Малюк**

Особенности адаптации к детскому саду у детей раннего и младшего дошкольного возраста

методическая разработка для родителей и педагогов



Содержание

Аннотация	3
Актуальность	3
Цели и задачи	4
Введение.	4
Что такое адаптация?	
Степени адаптации	5
Что влияет на адаптацию ребёнка?	7
Этапы адаптации маленького ребёнка к детскому саду	8
Как адаптировать ребёнка к детскому саду?	9
6 разговоров о садике	10
Рекомендации для родителей, как облегчить расставание с малышом	11
Памятка для родителей: «Адаптация ребёнка в детском саду и основные ошибки»	15
Приложение	17
Играйте с нами!	
Литература	27

Аннотация

Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детсадом. В этот момент перед взрослыми членами семьи и встаёт множество вопросов, например, как будет проходить адаптация в детском саду, в каком возрасте отдать своё чадо в ДОО, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям.

Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как на несколько лет дошкольное учреждение станет если не вторым домом для ребёнка, то существенной частью его жизни. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей.

Вот почему вопрос, как помочь ребёнку адаптироваться к детсадовскому коллективу, должен озабочить родителей ещё до того момента, как двери ДОО гостеприимно распахнутся перед новыми воспитанниками. Предлагаем изучить основные проблемы, которые могут возникнуть перед мамами и папами, а также основные способы их решения.

Актуальность

Научные исследования показали, что характер адаптации ребенка раннего возраста является прогностическим тестом для характеристики динамики состояния здоровья ребенка при его адаптации не только к детскому саду, но и к школе. Поэтому решение вопросов, связанных с сохранением психического и физического здоровья детей в период адаптации к детскому саду, является одной из первостепенных задач, стоящих перед сотрудниками ДОО и родителями.

Соответственно, одна из главных задач педагогов и психологов дошкольных образовательных учреждений заключается в решении вопроса об адаптации детей раннего возраста к детскому саду; в оказании помощи в построении взаимоотношений между детьми, родителями и сотрудниками детского сада. Важно построить отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения. Осуществляется это через систему психологического сопровождения всех участников процесса, включающую в себя прогноз вероятной степени адаптации ребенка, консультирование родителей и консультирование педагогов.

Цели и задачи:

Цель: создание благоприятных условий социальной адаптации ребенка в условиях дошкольного учреждения, способствующих повышению его адаптационных возможностей, необходимых для дальнейшего развития.

Задача: разработать комплекс мер по повышению адаптационных возможностей детей дошкольного возраста.

Методы: наблюдение, информирование, анкетирование, опрос, беседа, консультация.

Социальная адаптация – постоянный процесс активного приспособления ребенка к условиям новой социальной среды.

Введение

Что такое адаптация?

В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду.

Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому садику. В первую очередь она требуется от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

- ✚ отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники;
- ✚ необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
- ✚ нужно взаимодействовать с другими детьми;
- ✚ уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);
- ✚ малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Итак, жизнь малыша изменяется коренным образом. К тому же адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

- ✚ нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;
- ✚ сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;

- ✚ регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
- ✚ снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
- ✚ агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
- ✚ понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

Степени адаптации

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребята 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 предшкольного возраста.

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.

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 зчинщиком конфликтных ситуаций.

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.

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 ребяташки уже пытаются одеваться собственными силами. Подобные навыки существенно облегчают привыкание к саду.

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 группе раннего возраста:

- ⊕ 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 детям желательно 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.

Степень психологического развития

Ещё один момент, который может воспрепятствовать успешному привыканию к ДОО – 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 одногруппниками.

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 ребяташки, 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.

Этапы адаптации маленького ребёнка к детскому саду

Адаптация детей – процесс неоднородный, поэтому специалисты выделяют несколько периодов, характеризующихся выраженностью негативных реакций. Конечно, подобное разделение довольно условно, однако помогает понять, насколько успешным будет привыкание.

Первый этап – он же острый. Основная его особенность – максимальная мобилизация детского организма. Ребёнок постоянно возбуждён и напряжён, неудивительно, что родители и педагоги отмечают плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность.

Помимо психологических изменений, можно обнаружить и физиологические перемены. В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления. Повышается восприимчивость к инфекциям.

Вторую фазу называют умеренно острой, поскольку выраженность негативных реакций снижается, а ребёнок приспосабливается к изменившимся условиям. Отмечается снижение возбудимости и нервности малыша, улучшение аппетита, сна, нормализация психоэмоциональной сферы.

Однако говорить о полной стабилизации состояния пока не приходится. На протяжении всего этого периода возможно возвращение негативных эмоций, появление нежелательных реакций в виде истерик, плаксивости или нежелания расставаться с родителями.

Третий этап – компенсированный – стабилизирует детское состояние. В заключительном адаптационном периоде происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребёнок успешно вливается в коллектив. Более того, он может приобрести новые умения – например, пользование горшком или самостоятельное одевание.

Как адаптировать ребёнка к детскому саду?

6 полезных умений для детсадовца

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки. Вот почему родителям следует знать, чему желательно научить ребёнка, отправляющегося в ДОО.

Самостоятельно одеваться и раздеваться. В идеале трёхлетки уже должны снимать и надевать трусики, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнурочки. Кроме того, развесыте в комнате картинки с последовательностью одевания (их можно скачать бесплатно в интернете).

Пользоваться ложкой/вилкой. Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.

Проситься и ходить на горшок. Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить в «ночную вазу» существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.

Воспринимать разную пищу. Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к «садиковскому». Тогда завтраки и обеды в ДОО не станут напоминать войну между детьми и воспитателями.

Общение со взрослыми. Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.

Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

6 разговоров о садике

Рекомендации родителям по адаптации детей часто включают совет: «Больше разговаривать с ребёнком о дошкольном учреждении». Только как это сделать правильно и о чём нужно говорить с малышом, чтобы облегчить будущее привыкание?

Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать. Простейший образец: «Садик – большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».

Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребятишек. То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.

Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте **напоминать**, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми. В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспечённым дошколёнком.

Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный сон.

Не забудьте **рассказать** о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.

Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садику.

Не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одногруппниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как следует хорошо себя вести!» Страйтесь выдерживать золотую середину.

Занятия с детьми по подготовке к садику

Сюжетно-ролевая игра и прослушивание сказочных историй – любимые развлечения маленьких детей. Поэтому советы педагогов часто включают такие пункты, как занятия и сказки для успешной адаптации в

детском саду. Цель подобных игр – в непринуждённой форме ознакомить малыша с режимом и правилами детского сада.

Заручитесь «поддержкой» детских игрушек – кукол, плюшевых медвежат. Пусть любимая пластиковая подружка станет воспитателем, а плюшевый мишка и робот – детсадовцами, которые только посещают дошкольное учреждение.

Причём занятия должны повторять практически весь день будущего дошкольника. То есть плюшевый мишка пришёл в садик, поздоровался с тётей-воспитательницей, поцеловал мамочку на прощание и начал играть с другими ребятишками. Затем он позавтракал и начал заниматься.

Если ребёнок с трудом расстаётся с мамой, особый упор нужно делать именно на данном моменте. Для этого лучше использовать специальные сказки для быстрой адаптации в детском саду, в которых, к примеру, котёнок перестаёт плакать после ухода матери и начинает весело играть с другими зверушками.

Ещё одна возможность облегчить адаптацию к садику – использование подручных средств: презентация, мультфильмы и сборник стихотворений про детский сад. Подобные полезные инновационные материалы адаптируют малышей не хуже, а порой и лучше обычных рассказов.

Рекомендации для родителей, как облегчить расставание с малышом

Обычно к трёхлетнему возрасту дети достаточно легко отпускают от себя мам и прочих значимых взрослых, поскольку, как мы уж отмечали, на данном этапе возникает естественное желание быть самостоятельным, независимым от родителей.

И всё же встречаются ситуации, когда малыш и мать превращаются практически в единый организм. Из-за этого адаптация ребенка в детском саду может существенно усложниться, также повышается вероятность полной дезадаптации.

В идеале необходимо приучать малыша к родительскому отсутствию последовательно и заблаговременно. И всё же можно в короткий срок понизить психоэмоциональную зависимость детей от мамы. Рассмотрим основные советы родителям от опытных специалистов.

Необходимые действия

Старайтесь привлекать к взаимодействию с ребёнком папу и прочих близких родственников. Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми (а не только с мамой), тем проще ему будет привыкнуть к воспитателю.

После этого познакомьте ребёнка со своими друзьями. Поначалу они играют с малышом в присутствии с родителями, чтобы он смог спокойно ощущать себя рядом с малознакомыми взрослыми. С адаптировавшимся ребёнком легче будет отлучаться.

Следующий этап – выход на улицу. Нужно объяснить малышу, что мама отлучится в магазин, пока бабушка или знакомая тётя будет рассказывать интересную сказку. При этом не нужно отпрашиваться у ребёнка, просто ставьте его в известность.

Последовательно приучайте малыша к той мысли, что ему нужно находиться одному в комнате. Вы можете готовить обед, пока ребёнок будет играть в детской. Затем данные правила можно применять во время занятия в песочнице или на прогулке.

Не называйте ребёнка застенчивым, букой, рёвой, плаксой, хвостиком и прочими малоприятными словами. Наоборот, как можно чаще рассказывайте ему и другим, какой он у вас коммуникативный, общительный и весёлый.

Ненужные действия

Нельзя сбегать от ребёнка тайком, пусть даже в этот момент он сидит с бабушкой. Обнаружив пропажу матери, он, во-первых, серьёзно испугается, а во-вторых, начнёт плакать и кричать при следующих попытках родителей отлучиться.

Не рекомендовано оставлять ребёнка в квартире одного, особенно если он отличается повышенной тревожностью и беспокойством. Кроме того, маленькие ребята даже за несколько минут способны найти «приключения» даже в самом безопасном доме.

Не следует поощрять ребёнка вкусностями и игрушками за то, что он позволяет вам отлучаться. Если подобное будет практиковаться, то малыш и в садике будет требовать материального поощрения буквально каждый день.

Вы можете придумать какие-либо облегчающие расставание ритуалы. Только не следует превращать их в полноценный обряд, больше напоминающий торжество или праздник. Это может быть обычный поцелуй, обоядная улыбка или пожатие рук.

Посещение дошкольного учреждения – важнейшее условие полноценного развития ребёнка. Как облегчить данный период? Можно выслушать мнение известных специалистов – педагогов, психологов и детских врачей:

 начинайте посещение детского садика в тот момент, когда мама ещё не вышла на работу. Если ребёнок вдруг простудится, она сможет его забрать из ДОО и побывать с ним дома одну-две недели;

⊕ лучше всего адаптировать детей к детскому саду в определённые сезоны – летнее и зимнее время. А вот межсезонье – не лучший период для начала посещения садика, поскольку повышается вероятность простудиться;

Чтобы происходила ускоренная адаптация в детском саду, следует придерживаться некоторых важных рекомендаций:

⊕ снизьте требования к ребёнку на начальных этапах привыкания к дошкольному учреждению. Даже если он плохо себя ведёт, нужно проявлять снисходительность;

⊕ обязательно подготавливайте ребёнка к расширению социальных контактов с помощью более частых и продолжительных прогулок, игр в песочнице;

⊕ обязательно занимайтесь повышением иммунитета. Если защитная система организма улучшится, ребёнок станет меньше болеть, следовательно, привыкание пройдёт значительно быстрее.

⊕ не исключено возникновение определённых проблем в процессе привыкания, однако отказываться от возможности приучить ребёнка к детскому саду в 4 года не следует. Лучше всего ответственно подойти к адаптационному периоду и всячески поддерживать малыша.

Что делать, если адаптация к детскому саду уже началась?

Итак, малыш уже начал ходить в дошкольное учреждение, но попросту ждать окончания привыкания не следует. Успешная адаптация ребенка в детском саду, советы по которой дают психологи и медики, заключается в активной позиции родителей. Чем можно помочь своему чаду?

Не следует сразу отдавать ребёнка на целый день. Лучше всего осуществлять постепенный переход от привычного режима к изменённым условиям, то есть отдавать малыша сначала на 1-2 часа, а уже затем увеличивать срок пребывания в садике.

Обязательно проявляйте искренний интерес к тому, чем занимался ребёнок в ДОО. Если он что-то слепил, нарисовал, поклеил, следует его похвалить и поставить поделку на полочку.

Изучайте любую информацию, которую предоставляет воспитатель или психолог дошкольного учреждения. Обратите внимание на папку - передвижку «Адаптация ребёнка в детском саду».

Также следует чаще общаться с воспитателями и педагогом-психологом, которые заполняют регулярно лист адаптации, специальный бланк посещения садика, также психологом заполняется карта на каждого ребёнка в группе раннего возраста.

Не переживайте особо, если ребёнок после садика кажется уставшим или осунувшимся. Разумеется, чужие люди, новые знакомства – это серьёзный стресс для детского организма. Пусть малыш отдохнёт и выспится.

Чтобы малыш поскорее адаптировался, необходимо ограничить повышенные эмоциональные нагрузки. Психологи советуют отказаться от посещения массовых развлечений; мультики и просмотр различных изображений, видео также нужно ограничить.

Если у малыша имеются определённые психоэмоциональные или физиологические особенности (гиперактивное поведение, проблемы со здоровьем), об этом необходимо сообщить педагогическому и медицинскому персоналу.

Слёзы и истерики – это «презентация», рассчитанная на маму. Именно поэтому специалисты советуют папам провожать ребёнка в детский сад, поскольку сильный пол обычно строже реагирует на подобное манипулятивное поведение.

Обеспечьте ребёнку спокойную семейную обстановку во время адаптационного процесса. Выражайте всячески своё расположение новоиспечённому дошкольнику: целуйте, обнимайте и т.д.

Памятка для родителей:
«Адаптация ребёнка в детском саду и основные ошибки»

Итак, были описаны основные правила по улучшению адаптации малышей к дошкольному учреждению. Однако никто из родителей не застрахован от ошибочных действий. Вот почему необходимо подробнее остановиться на наиболее распространённых заблуждениях:

сравнение с другими ребятишками. Адаптируемся мы все по-разному. Вот почему не следует сравнивать малыша с его ровесниками, которые гораздо быстрее привыкают к детскому коллективу и воспитателю;

обман. Не нужно обещать ребёнку, что вы заберёте его через часик, если планируете вернуться только в вечернее время. Подобные родительские обещания приведут к тому, что малыш будет ощущать себя преданным;

наказание садиком. Не следует наказывать ребёнка более длительным пребыванием в дошкольном учреждении, если он привык находиться в ДОУ всего несколько часов. Это приведёт лишь к усилению нелюбви к садику;

«подкуп» сладостями и игрушками. Некоторые мамы и папы подкупают ребятишек, чтобы те хорошо себя вели в дошкольном учреждении. В результате ребёнок будет в дальнейшем шантажировать взрослых, требуя от них гостинцы ежедневно;

отправление в садик заболевшего малыша. В адаптационный период любая простуда способна надолго выбить ребёнка из колеи, поэтому не следует при недомогании отводить дошкольника в садик, иначе существует риск усилить симптоматику недуга.

Ещё одна распространённая родительская ошибка – исчезновение мамы, которая не желает отвлекать ребёнка от игрушек или детей. Подобное поведение, как мы уже говорили, приведёт лишь к тому, что у малыша повысится тревожность и возникнут многочисленные страхи. Не исключено усиление истерик.

В качестве заключения

Детский сад и адаптация – понятия часто неразрывные, поэтому не следует воспринимать привыкание к детскому саду в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Наоборот, подобный процесс достаточно полезен для ребёнка, поскольку готовит его к будущим переменам в жизни – школе, институту, семейным отношениям.

Обычно малыш привыкает к садику за пару-тройку месяцев. Но если детское состояние со временем не стабилизируется и возникают всё новые

психологические проблемы (агрессия, тревожность, гиперактивность), следует обязательно пообщаться с психологом по поводу дезадаптации.

Если же проблема никак не решается, возможно, стоит рассмотреть вопрос о более позднем посещении детского сада. Бабушка может посидеть с малышом несколько месяцев? Вероятно, это будет наилучшим выходом из сложившейся ситуации.

Удачной адаптации к детскому саду!

Играйте с нами!

Игры в адаптационный период с детьми 1,5 – 3 лет.

⊕ Игра «Ладушки»

Дети стоят около воспитателя врассыпную или сидят на стульчиках по кругу. Воспитатель поет песенку и одновременно инсценирует свое пение жестами, побуждая малышей к активным действиям.

- Ладушки, ладушки.

(воспитатель показывает ладушки)

Где были?

- У бабушки!

(вращает кистями)

Испекла нам бабушка

(хлопает в ладоши)

Сладкие оладушки,

Маслом поливала,

Деток угощала.

Коле два, Оле два,

(раздает «оладушки» детям)

Ване два, Тане два.

Всем дала!

(показывает в руках два «оладушки»)

Для проведения игры воспитатель готовит корзиночку с «оладушками» это могут быть кольца от пирамидки, по два на каждого малыша.

Игра «Нежно гладим мы зверят» (текст А. В. Головчак)

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

Воспитатель произносит текст и выполняет движения:

- Нежно гладим мы зверят,

(ладошкой гладит игрушку 8 раз)

И зверята не пищат.

Попищим поскорей,

(сжимает игрушку 8 раз).

⊕ Игра «Веселые платочки»

(текст И. Грантовский)

Для игры потребуется яркая коробка с отверстиями. Поместите в коробку шелковые платочки, просунув их кончики в прорези-отверстия. Количество платочек должно соответствовать количеству детей.

Воспитатель обращает внимание на коробку и предлагает каждому ребенку потянуть за один из кончиков. Когда ребенок достанет платочек, похвалите его, порадуйтесь вместе с ним. Предложите поиграть с платочками.

Дети стоят «стойкой», держа в руке по платочку. Воспитатель поет и выполняет движения. Дети наблюдают, по желанию повторяют.

- Вот платочки хороши!

(стоят на месте и протянув вперед руки, размахивает платочком)
Мы попляшем, малыши.

Ты, платочек аленъкий, покружись,

(кружится, держа платочек в поднятой руке)

Всем ребятам маленьким покажись.

Я платочком помашу

(взмахивает платочком, стоя на месте)

И с платочком попляшу.

Ты, платочек аленъкий, покружись,

(кружится)

Всем ребятам маленьким покажись.

Нет платочеков, ай-ай-ай.

(прячет платочек за спину, поворачивая голову вправо-влево)

Где платочки, угадай?

Ты, платочек аленъкий, покружись,

(кружится)

Всем ребятам маленьким покажись.

Вот платочки хороши!

(идет к коробке, в которую кладет платочек)

Поплясали малыши.

И платочки сложим свои,

Все умеют милые малыши.

⊕ Игра «Привет, дружок – пока, дружок»

Дети сидят полукругом на стульях, воспитатель с бубном перед ними на расстоянии 3 метров. Воспитатель, подойдя к одному из детей, берет его за руки и выводит на «дружок».

- Привет, привет, дружок.

Выходи-ка на лужок.

То прыжком, то бочком, } 2 раза

Топать, топать каблуком.

Воспитатель ударяет в бубен, малыш топает ножками.

- Пока, пока, дружок,

Приди снова на лужок.

Воспитатель машет рукой. Ребенок возвращается на свое место.

- То прыжком, то бочком,

Топать, топать каблуком.

Воспитатель ударяет в бубен. Дети, сидя на стульях, топают ножками и машут рукой. Игра повторяется с другим ребенком.

⊕ Игра «Мишка косолапый»

Ход игры: Предложите детям игру в мишку.

– Давайте поиграем в косолапого мишку. Я буду читать стишок, а вы повторяйте за мной движения!

Мишка косолапый по лесу идет (*ходьба вперед валку*)

Шишки собирает, песенку поет (*делаем движения, словно подбираем с земли шишки*)

Вдруг упала шишка, прямо мишке в лоб! (*легонько ударяем ладошкой по лбу*)

Мишка рассердился и ногою – топ! (*делаем сердитое выражение лица и топаем ногой*).

⊕ Игра «Зайчики»

Ход игры: Предложите детям игру в зайчиков.

– Давайте поиграем в веселых зайчиков. Я буду читать стишок, а вы повторяйте за мной движения!

По лесной лужайке

Разбежались зайки. (*легкий бег*)

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки. (поднимаем ладошки к голове – показываем «ушки»)

Сели зайчики в кружок, (*присели*)

Роют лапкой корешок (*движение рукой*)

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки (поднимаем ладошки к голове – показываем «ушки»)

⊕ Игра «Румяные щечки»

Ход игры: игра проводится индивидуально. Взрослый просит ребенка показать различные части тела или лица.

- Покажи, где у Маши щечки? Покажи, где у Маши носик?

Далее можно усложнить задание, предлагая ребенку уже не названия, а назначение части лица и тела.

- Покажи, чем Маша кушает? Чем Маша ходит? Чем Маша смотрит? Чем Маша слушает?

⊕ Игра «Покажи картинку»

Оборудование: предметные картинки по разным темам по количеству детей.

Ход игры: игра проводится на ковре. Посадите детей в кружок на полу.

Разложите перед ними предметные картинки изображением вверх. По очереди просите детей найти и показать нужную картинку.

- Смотрите, сколько у нас красивых картинок. Все они разные. Саша покажи кубик. Правильно. Лена, найди и покажи пирамидку. Молодец! Саша покажи куклу. И т. д.

В этой игре можно подбирать картинки из разных тем, а можно смешивать картинки из разных тем. Со временем можно увеличить количество используемых в игре картинок, предлагать детям за один раз найти и показать сразу несколько 2 – 3.

Игры в адаптационный период с детьми 2 –3 лет.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю.

Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т. д.

✚ Игра «*Иди ко мне*»

Ход игры. Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «*Иди ко мне, мой хороший!*» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «*Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!*» Игра повторяется.

✚ Игра «*Пришел Петрушка*»

Материал. Петрушка, погремушки.

Ход игры. Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми. Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

✚ Игра «*Выдувание мыльных пузырей*»

Ход игры. Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а не дуя в нее. Считает, сколько пузырей может удержаться на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребенка выдувать пузыри.

(Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.)

✚ Игра «*Хоровод*»

Ход игры. Воспитатель держит ребенка за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,

Среди травок и цветов,

Водим, водим хоровод.

Как заканчиваем круг,

Дружно прыгаем мы вдруг.

Взрослый и ребенок вместе подпрыгивают.

✚ Игра «*Прячем мишуку*»

Ход игры. Воспитатель прячет знакомую ребенку большую игрушку (*например, медведя*) так, чтобы она немного была видна. Говоря: «*Где мишка?*», ищет его вместе с ребенком. Когда малыш найдет игрушку, взрослый прячет ее так, чтобы искать было сложнее. После игры с мишкой прячется сам воспитатель, громко произнося «*ку-ку!*» Когда ребенок найдет его, он перебегает и прячется в другом месте. В конце игры взрослый предлагает спрятаться ребенку.

✚ **Игра «Поезд»**

Ход игры. Воспитатель предлагает поиграть в «*поезд*»: «*Я – паровоз, а вы – вагончики*». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «*Поехали*», – говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «*Чу-чу-чу*». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «*Остановка*». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.

✚ **Игра «Догонялки» (проводится с двумя-тремя детьми)**

Ход игры. Кукла, знакомая детям по игре «*Хоровод с куклой*», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убегать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «*Вот мои ребята*».

✚ **Игра «Солнечные зайчики»**

Материал. Маленько зеркальце.

Ход игры. Воспитатель 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.

Игру можно повторить 2-3 раза

✚ **«Игра с собачкой»**

Материал. Игрушечная собачка.

Ход игры. Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку «спасибо!»

При повторении игры воспитатель называет имя другого ребенка.

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.

✚ Игра «*Кто в кулачке?*»

Ход игры. Воспитатель 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.

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 с кистями рук.

Ход игры. (*Выполняя движения, воспитатель просит ребенка повторить их*). Взрослый опускает пальцы вниз и шевелит ими – это» струи дождя».

Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцем – «*кисточкой*» кружки на щеках, проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке. Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередуя такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков, например: стук-стук, стук-хлоп, стук-стук-хлоп, стук-хлоп-хлоп и т. п.

Приведенные ниже игры не только ободряют робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключают внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному, ребенку.

✚ Игра «*Покатаемся на лошадке*».

Материал. Лошадка-качалка (*если лошадки нет, можно посадить ребенка на колени*).

Ход игры. Воспитатель сажает ребенка на лошадку-качалку и говорит: «Маша едет на лошадке, (*произносит тихим голосом*) нно-нно».

Ребенок повторяет тихо: «*Нно-нно*». Взрослый: «Чтобы лошадка бежала быстрее, громко скажи ей: «*Нно-нно, беги, лошадка!*» (*Сильнее раскачивает ребенка.*) Малыш повторяет фразу вместе с воспитателем, затем

самостоятельно. Взрослый добивается, чтобы ребенок произносил звук «н» протяжно, а все звукосочетание - громко и четко.

✚ **Игра «Подуй на шарик, подуй на вертушку».**

Материал. Воздушный шарик, вертушка.

Ход игры. На уровне лица ребенка подвешивается воздушный шарик, а перед ним на стол кладут вертушку. Воспитатель показывает, как надо дуть на воздушный шарик, чтобы он высоко взлетал, и предлагает ребенку повторить действие. Затем взрослый дует на вертушку, чтобы она завертелась, ребенок повторяет.

✚ **Забава с увеличительным стеклом.**

Материал. Увеличительное стекло (*предпочтительно пластмассовое*).

Ход игры. На прогулке воспитатель дает ребенку травинку. Показывает, как смотреть на нее через лупу. Предлагает ребенку посмотреть сквозь увеличительное стекло на пальцы и ногти – это обычно зачаровывает малыша. Прогуливаясь по участку, можно исследовать цветок или кору дерева, рассмотреть кусочек земли: нет ли там насекомых и т. д.

✚ **Игра «Вместе с мишкой».**

Материал. Игрушечный медвежонок.

Ход игры. Воспитатель беседует «на равных» с мишкой и ребенком, например: «*Катя, тебе нравится пить из чашки?*», «*Миша, нравится тебе пить из чашки?*» Делает вид, что поит мишку чаем. Затем проделывает с мишкой другие манипуляции.

✚ **Игра с куклой.**

Материал. Кукла.

Ход игры. Дайте ребенку его любимую куклу (или мягкую игрушку, попросите показать, где у куклы голова, уши, ноги, живот и т. д.

✚ **Соберем игрушки.**

Ход игры. Пригласите ребенка помочь вам собрать разбросанные игрушки, в которые он играл. Сядьте рядом с малышом, дайте в руки игрушку и вместе с ним положите ее в коробку. Затем дайте другую игрушку и попросите самостоятельно положить ее в коробку. Пока вы складываете игрушки, напевайте что-нибудь вроде: «*Мы игрушки собираем, мы игрушки собираем!* Тра-ля-ля, тра-ля-ля, их на место убираем».

✚ **Огуречик, огуречик ...**

Ход игры. На одном конце площадки – воспитатель (ловишка), на другом – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик,
Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.
При последних словах дети убегают, а воспитатель их догоняет.

✿ «Мартышки» (Обыгрывание стихотворения)

Мы веселые мартышки,
Мы играем громко слишком,
Все в ладоши хлопаем
И ногами топаем.
Надуваем щечки,
Скачем на носочках
И друг другу даже
Языки покажем.
Оттопырим ушки,
Хвостик на макушке,
Пальчик поднесем к виску
И подпрыгнем к потолку.
Шире рот откроем – «А»,
Рожицы состроим.
Как скажу я слово: «Три»,
Все гримасою замри.

Педагог рассматривает «мартышек» и по имени называет детей, у которых получились смешные позы и мимика.

✿ Платочек

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Оборудование: большой яркий шелковый платок.

Ход игры: Перед началом игры приготовьте платок: желательно, чтобы он

был приятным на ощупь, красивой расцветки. Допустимо сначала пользоваться полупрозрачным платком (в этом случае ребенок может наблюдать из-под него за тем, что происходит вокруг и не испугается внезапной темноты и потери видимости). В дальнейшем использовать непрозрачные платки. Удобно играть сидя на ковре. Предложите малышу пограть с платком. Наденьте платок себе на голову со словами:

-Сейчас я спрячусь. Ну-ка, найди меня!

Ребенок с удовольствием снянет платок с головы. После этого предложите спрятаться малышу — накиньте платок ему на голову.

-Где же наши Ваня? Ваня, ты где? Ау!

После этих слов сняните платок с головы ребенка, приобнимите его, порадуйтесь вместе с ним встрече. Игру можно повторять многократно.

Дети двух-трехлетнего возраста еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребенка. Взрослый должен научить их общаться, и основы общения закладываются именно в адаптационный период.

✚ Игра «Передай колокольчик».

Материал. Колокольчик.

Ход игры. Дети сидят на стульях полукругом. В центре стоит воспитатель с колокольчиком в руках. Он звонит в колокольчик и говорит: «Тот кого я позову, будет звонить в колокольчик. Таня, иди, возьми колокольчик». Девочка становится на место взрослого, звонит в колокольчик и приглашает другого ребенка, называя его по имени (или показывая рукой).

✚ Игра «Зайка».

Ход игры. Дети, взявшись за руки, вместе с воспитателем ходят по кругу.

Один ребенок-«зайка» - сидит в кругу на стуле («спит»). Педагог поет песенку:

Зайка, зайка, что с тобой?
Ты сидишь совсем больной.
Ты не хочешь поиграть,
С нами вместе поплясать.
Зайка, зайка, попляши
И другого отыщи.

После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает ребенка, называя его по имени, а сам встает в круг.

✚ Игра «Позови».

Материал. Мяч.

Ход игры. Дети сидят на стульях. Воспитатель рассматривает вместе с ними новый яркий мяч. Вызывает одного ребенка и предлагает поиграть – покатать мяч друг другу. Затем говорит: «Я играла с Колей. Коля, с кем ты хочешь играть? Позови». Мальчик зовет: «Вова, иди играть». После игры Коля садится на место, а Вова зовет следующего ребенка.

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

✚ Мяч в кругу.

Ход игры. Дети (8-10 человек) садятся на пол в круг и прокатывают мяч друг другу. Воспитатель, показывает, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении.

 ***Все дальние и выше.***

Материал. Яркий мяч.

Ход игры. Ребенок сидит. Воспитатель, стоя на некотором расстоянии, бросает ему мяч и приговаривает: «*Бросим дальше, бросим выше*». Малыш ловит мяч.

 ***Бегом к дереву.***

Ход игры. В двух-трех местах участка – к дереву, к двери, к скамейке – привязаны цветные ленты. Воспитатель говорит ребенку: «*Я хочу побежать к дереву*». Берет его за руку и бежит вместе с ним. Затем бежит с ребенком в другое, отмеченное лентой место, всякий раз объясняя, что собирается делать. После этого взрослый предлагает малышу самостоятельно побежать к дереву, к двери и т. д. Хвалит ребенка, когда он достигнет места назначения.

 ***Мы топаем ногами.***

Ход игры. Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая им возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.

(Дети берутся за руки, образуя круг.)

Мы бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «*Стой*». Все останавливаются.

 ***Мяч.***

Ход игры. Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает: «*Друг веселый, мячик мой. Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо мне с ним играть!*» После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.

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.

Литература:

1. Ребёнок третьего года жизни. Пособие для родителей и педагогов / Под ред. С.Н.Теплюк. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.-256с.
2. Самые маленькие в детском саду. (Из опыта работы московских педагогов)/Авт.-сост. В. Сотникова. М., ЛИНКА-ПРЕСС. 2005. – 136 с.
3. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост. Белкина Л. В. – Воронеж “Учитель”, 2006. – 236 с.
4. Янушко Е. Помогите малышу заговорить! Развитие речи детей 1,5-3 лет. — Москва.: Теревинф, 2007. — 232 с.
5. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития. /Т.Н.Доронова, Е.В.Соловьева и др. – М.: Линка-Пресс, 2001.