

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 5 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»

**Консультация для воспитателей:  
«Адаптация детей к детскому саду»**

**Подготовила: педагог-психолог  
Зарицкая В.Н.**

## Адаптация детей к детскому саду

Каждый год большое число детей впервые приходят в детские учреждения. Многие малыши трудно переносят даже временную разлуку с близкими, изменение условий жизни, привычек. Травма, наносимая нервной системе ребенка в период его привыкания к детскому учреждению, может иметь долговременные последствия: нарушение в состоянии нервной системы, невротические расстройства. Поэтому проблема правильной организации периода адаптации детей при поступлении их в детское учреждение приобретает большое социальное и педагогическое значение.

**Адаптация** - процесс приспособления ребенка к новой для него среде, или изменившимся условиям.

### **Периоды адаптации.**

Период привыкания ребенка к новым социальным условиям делится на три этапа:

1. Острый период, или период дезадаптации
2. Подострый период, или адаптация (приспособление)
3. Период компенсации или адаптированности к данным социальным условиям, когда нормализуются все регистрируемые показатели.

Характер и особенности течения первых двух периодов (острый и подострый) позволили классифицировать адаптацию по степени тяжести: легкая, средней тяжести и тяжелая.

При **легкой степени** адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца, у старших дошкольников - за 10-15 дней. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объем съедаемой ребенком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения с взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается, функциональные изменения едва выражены и нормализуются в течение 2-4 недель. В период легкой адаптации заболеваний не возникает.

При адаптации **средней тяжести** все нарушения в поведении ребенка выражены более ярко и являются длительными. Нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше, чем через 20-40 дней. Период угнетения ориентировочной активности длится в среднем 20 дней, речевая активность восстанавливается на 30-40 день, эмоциональное состояние неустойчиво в течение месяца, отмечается значительное снижение двигательной активности на протяжении 30-35 дней. В это время взаимоотношения со взрослыми не нарушаются. Все функциональные изменения выражены отчетливо, особенно в дни, предшествующие заболеванию, которое при этой степени адаптации возникает в виде острой респираторной инфекции, протекающей без осложнений.

**Тяжелая адаптация** характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 и более месяцев) и тяжестью её проявлений.

Эта степень адаптации может протекать в двух вариантах, каждый из которых имеет свои признаки.

При **первом варианте** ребенок начинает повторно болеть, что неблагоприятно отражается на состоянии реактивности его организма, общем соматическом статусе, показателях физического и нервно-психического развития. Чаще встречается у детей 1,5-2 лет жизни, имеющих в анамнезе отклонения в здоровье вследствие токсикоза беременности у матери, осложнений в родах, заболевания периода новорожденности и т.д.

**Второй вариант** тяжелой адаптации характеризуется длительностью и тяжестью проявлений неадекватного поведения, граничащего с невротическими состояниями (понижение настроения, нарушение аппетита (волчий аппетит или его отсутствие), недержание мочи и кала, заикание, тики, расстройство сна - сон поверхностный, с частыми пробуждениями, с трудом засыпают, учащенное моргание, шмыганье носом и т.д.) Наблюдается длительное снижение аппетита (его восстановление начинается не раньше, чем на 3 неделе, иногда и позже). В некоторых случаях при приеме пищи проявляется стойкая анорексия или даже невротическая рвота. Длительно (в течение 30-40 дней) нарушается сон (чуткий, укороченный). Ребенок медленно засыпает, пробуждаясь, плачет.

Дети, как правило, упорно избегают контактов со сверстниками, проявляют к ним агрессию или стремятся к уединению. Отношения со взрослыми избирательно. Эмоциональное состояние длительно нарушено. Это выражается либо в плаче во время бодрствования, либо плач и хныканье сменяются пассивностью, безразличием. Резко снижается двигательная и речевая активность, игровая деятельность становится примитивной. Ребенок капризничает, требует повышенного внимания со стороны взрослого, вскрикивает во сне, пугается чужих людей.

При тяжелой адаптации темп нервно-психического развития ребенка замедляется. Развитие речи и игровая деятельность по сравнению с возрастной нормой отстают на 1-2 квартала (3-6 месяцев).

Адаптация к новым условиям жизни неизбежна. Но мы в силах сделать этот процесс максимально безболезненным.

## **Формирование чувства уверенности и принадлежности к группе детей**

Для успешной адаптации ребенка к детскому саду необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему. Прежде всего это задача воспитателей, от их умения и желания зависит атмосфера в группе.

Одна из основных задач адаптационного периода – формирование чувства уверенности в окружающем. Для этого необходимо следующее:

1. знакомство детей с воспитателями, установление отношений, основанных на доверии;
2. освоение «пространства» детского сада;
3. знакомство с детьми, их сближение друг с другом.

Все это организуется в виде игры, при выполнении следующих условий:

- добровольность участие ребенка (необходимо, чтобы ребенок сам захотел принять участие в предложенной игре);
- непосредственное участие в игре взрослого, который своими действиями, эмоциональным общением с детьми вовлекает их в игровую деятельность, делая ее важной и значимой;
- многократное повторение игр (дети по – разному и в разном темпе принимают и усваивают новое);
- специальный наглядный материал (игрушки, предметы и т.д.) следует использовать только в играх и не делать его доступным для детей;
- избегать оценки действий ребенка типа «неверно, не так» или «молодец, правильно».

## Игры для детей раннего возраста в период адаптации

Игры-знакомства	Игры на сплочение
<p><b>Пальчиковые игры,</b> с использованием имени ребенка.</p>	<p><b>Игры с предметами:</b>                      «Катим мяч»                      «Передай предмет»                      «Вместе пляшем»                      «Вместе играем»                      «Собираем пирамидку»                      «Чудесный мешочек»                      «Поймай шарик»                      «Позвони по телефону»                      «Помоги зайке»</p>
<p><b>Ознакомление с пространством:</b>                      «Найдем игрушку»                      «Игры с водой, песком, бумагой»                      Разминки (обруч, подушки с наполнителем, детский тоннель, колючий коврик...)</p>	<p><b>Взаимодействие между детьми</b>                      «Улыбнись и поклонись»                      «Паровозик»                      «Дождик»                      «Цыплята и наседка»                      «Карусели»                      «Покажи нос...»                      «Шагаем вместе»                      «Тихо-громко»</p>

## Игры для детей в период адаптации

### Игры с предметами:

«**Катим мяч**». В кругу воспитатель перекатывает большой легкий мяч, называя детей по имени, поддерживая эмоционально (на, Соня!).

«**Передай предмет**». Можно использовать различные предметы, например: клубок. «Вот бабушкин клубочек катится к Анечке. Лови, Аня, клубочек!». Затем взрослый восклицает: «Кто поймал, клубочек? Наша Аня поймала!».

«**Вместе пляшем, платочками машем**». Дети сидят на стульчиках, в руках разноцветные платочки. Воспитатель: «Вот как, Елена Ивановна, пляшет и платочком детям машет. Затем поочередно вызывать детей, проговаривая: «Вот как у нас, Наташа, пляшет и платочком детям машет».

«**Вместе играем**». Выбрать активного ребенка. Взрослый берет большой платок и накрывает ребенка: «Где Петя?» Вот Петя!».

«**Собираем пирамидку**». Раздать детям кольца от большой пирамидки. Собрать задавая вопросы: у кого больше кольцо, какого цвета и т.п. Называть детей по имени, когда они будут нанизывать кольца.

«**Чудесный мешочек**». В мешочек спрятать игрушки, предметы в соответствии с темой недели. Попросить детей доставать предметы, называть что им досталось. Например: «У Пети-огурец». Усложняя задание со временем: «Найди огурец». Вариант: сказка из мешка: достать персонаж со словами: «Тили-дон, Тили дон, к нам приходит сказка в дом, мешочек открывается, сказка начинается». А после: «Вот и сказочке конец, а кто слушал молодец!».

«**Поймай шарик**». Можно использовать разноцветные шарики, кубики. Задание собрать шарики определенного цвета. Можно использовать эту игру с помощью таза воды и сачка. Воспитатель обобщает: «у нас только такие шарики, а в воде/на полу остались не такие». С воздушным шаром, ловим и подбрасываем со словами:

Ловим мы воздушный шарик, он упругий и цветной.

Мы за ниточку потянем и подбросим высоко.

«**Помоги зайке**». На полу постелить дорожку, кусок обоев, широкую ленту. Воспитатель привлекает внимание пары детей к игрушке – зайке: «Зайка потерялся, помогите зайке по тропинке добраться до домика».

Можно использовать потешку:

Ты по мостику пройди,

Ножки ты не намочи.

## **Взаимодействие между детьми.**

**«Улыбнись и поклонись».** Можно использовать небольшое зеркало, показать ребенку его отражение, спросить: «Кто это?». Ребенок должен ответить «Я, Саша», улыбнуться и поклониться. Остальные дети повторяют за воспитателем: «это Саша».

**«Паровозик».** Главный-воспитатель. Дети-вагончики. Двигаться по пространству группы, поддерживая друг друга. Взрослый, имитирует движение паровоза, побуждает детей повторять за ним.

**«Шагаем вместе».** Малыши с воспитателем шагают по комнате стайкой, под ритмичную музыку. Затем можно разделить детей на пары. Шагают в паре, держа друг друга за руку. Начинать и заканчивать движение, с началом и окончанием музыки.

**«Тихо-громко».** Дети сидят на стульчиках и выполняют движения по тексту.

У ребяток ручки хлопают, тихо-тихо ручки хлопают.

У ребяток ручки хлопают, громко-громко ручки хлопают.

У ребяток ножки топают, тихо-тихо ножки топают.

У ребяток ножки топают, громко-громко ножки топают.

**«Карусели».** Воспитатель встает с детьми в круг, крепко держась за руки.

Двигаться по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле,

Закружились карусели.

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише не спешите,

Карусель остановите,

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Можно использовать обруч, всовать на носочки, менять направление.

**«Цыплята и наседка».** Воспитатель- мама курица. Дети-цыплятки, живут с мамой в курятнике. Вышли все вместе погулять, как только воспитатель скажет «кошка/коршун», дети бегут к маме – курице «под крыло». Потом все цыплятки снова гуляют, тихонько размахивая руками, как крыльями.

**«Покажи нос».** Все играющие стоят напротив воспитателя, который говорит:

Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы играть.

Вы смотрите, не зевайте, и за мною повторяйте,

Что я вам сейчас скажу и при этом покажу...