Измайлова Елена Викторовна

Старший воспитатель

Высшая квалификационная категория

Город Дзержинск Нижегородская область

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 109»

**Тема: «Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Актуальность проблемы адаптации детей к ДОУ занимает в дошкольной педагогике ведущее место. Это связано с тем, что детский сад – новый период в жизни ребенка и поступление в него сопряжено с тяжелыми переживаниями, сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка. Ведь адаптация - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, психологическом, социальном.

Процесс перехода ребенка из семьи в детское дошкольное учреждение сложен, малышу предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. А это совсем непросто. Ранее сформированные динамические стереотипы, иммунная система, физиологические процессы подвергаются некоторым преобразованиям. Возникает необходимость преодоления психологических преград.

В последнее время повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения с 1 г.5 м. до 2 лет с одной стороны и усиление образовательной нагрузки, с другой стороны, делают проблему привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада особенно актуальной. В процессе адаптации участвуют все системы организма. В том числе снижаются и защитные силы организма – что может привести к заболеванию ребенка. Анализ заболеваемости показывает, что пик приходится на первый месяц поступления в детское дошкольное учреждение, то есть на период адаптации.

Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности, высокая «цена» которую платит организм ребенка за достигнутые успехи, определяет необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребенка к дошкольному учреждению и наоборот, замедляющих ее, мешающих адекватно приспособиться.

В условиях семьи малыш привык к установленному распорядку жизни, к определенной обстановке, способам общения с ним. У ребенка сложились привычки, выработался стиль поведения, отношений с членами семьи.

 Для нас с вами, людей взрослых, перемена обстановки, встречи с новыми лицами – дело привычное, часто привлекательное. Иное дело – ребенок первых лет жизни. Его жизненный опыт невелик, и приспособление к новым условиям требует разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых.

 В раннем возрасте это особенно сложная задача. Малыш тяжело переносит даже временную разлуку с родителями, домом и привычным для него укладом жизни. Он часто отказывается от общения с незнакомыми людьми.

 Поначалу в детском саду ребенку все кажется непривычным, его волнует, а иногда и пугает новая обстановка: большая гулкая комната, незнакомые дети вокруг, чужие взрослые – воспитатели и няни. На первых порах непривычен и уклад жизни в детском саду: иной режим дня, еда, отличающаяся от домашней, необходимость соблюдения правил поведения, установленных в группе.

 На эти перемены в жизни малыши отвечают, как говорил И.П. Павлов, реакцией осторожности или протеста: становятся робкими, замкнутыми, вялыми, плаксивыми, капризными, упрямыми, беспокойными. Часто не хотят покидать дом, а дверей детского сада в страхе прижимаются к родителям.

 Во время адаптации возможно временное разрушение некоторых навыков. Например, Степа поступил в д/сад в возрасте 1 г.10 м. Дома он ел самостоятельно, а в детском саду отказывался кушать самостоятельно, ждал, когда его будут кормить. У детей, приученных к опрятности, возможно недержание мочи. Так Ирочка М: первое время писалась через 30-40 минут, а Лиза Х. дома сообщала о своих естественных потребностях, а в группе на какое то время разрушился этот навык. Случаются и неврогенные нарушения: срыгивание, рвота, временное повышение температуры. У одних детей нарушается сон, у других – отсутствует аппетит.

 Таким образом, период адаптации тяжелое время для малыша, его родителей и персонала группы. В среднем длительность адаптации у детей раннего возраста длится 2-3 недели. Но даже такой относительно короткий срок для ребенка далеко не безобиден.

 В детском саду дети заболевают чаще, чем дома. Это и понятно, так как в группе может быть заболевший ребенок, который становится источником инфекции для других малышей. В период адаптации возможность заболевания ребенка, особенно трудно привыкающего к новым условиям, возрастает. Поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

 На характер привыкания ребенка к условиям дошкольного учреждения влияет ряд факторов. Прежде всего, возраст малыша: легче всего приспосабливаются к новым условиям жизни ребенок 5-6 месяцев, сложнее это делается от 10 месяцев до 1 г. 6 мес. – 1 г. 7 мес. Затрудняет или облегчает привыкание к детскому саду состояние здоровья ребенка? Опыт показывает, что сложнее и дольше протекает процесс адаптации у детей ослабленных, страдающих аллергией, рахитом, частыми ОРЗ, и наоборот безболезненнее осваиваются в детском саду дети здоровые, физически крепкие. Они быстрее приобщаются к жизни в коллективе сверстников.

 Известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями, а семья вела замкнутый образ жизни. Дети из семей, состоящих из многочисленных родственников, легко вступают в контакт с воспитателями и пом. воспитателя. У таких детей адаптационный период длится совсем недолго. Малыши у таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются с персоналом.

 Плохо приспосабливаются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, которые не знают родительского НЕЛЬЗЯ. Ребенок, у которого дома не тренируется способность тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня его пребывания в детском саду.

Общая задача педагогов и родителей – помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Для этого нужна подготовительная работа в семье. Прежде всего, необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, а при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность.

**Работа с родителями**

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.

 Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Списки неорганизованных детей, которые должны придти в детский сад, поступают заранее.

Первую встречу с родителями проводит заведующий детским садом. Она знакомит родителей с правилами и требованиями д/сада, заключает договор, знакомит с будущими воспитателями.

Воспитатели в индивидуальных беседах с родителями выясняют условия жизни ребенка в семье, состояние его здоровья, привычки, с особенности характера, режим, взаимоотношения между взрослыми членами семьи и т.п.

Рассказывают родителям о задачах работы группы кратковременного пребывания; помогают им осознать возможность не раннего обучения и развития ребенка, а необходимость его социализации в среде незнакомых взрослых и сверстников; знакомят с сотрудниками ДОУ, которые будут работать с детьми;

Уточняют, соответствует ли режим дня малыша дома с режимом дня в детском саду, рассказывают о режимах дня и расписании образовательной деятельности.

Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.

Еще до посещения детей детского сада воспитатели рекомендуют родителям приводить ребенка на прогулку, так как еще проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Желательно приводить малыша не только на утреннюю прогулку, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются.

Советуют родителям в первые дни приводить малыша после 8 часов, чтоб он не видел слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой.

Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Маленькие дети чутко улавливают состояние и настроение своих близких, особенно мамы, и тоже начинают тревожиться. Поэтому задача воспитателя - успокоить, прежде всего, взрослых: приглашают их осмотреть групповое помещение, спальню, показывают им шкафчик, в котором ребенок будет раздеваться, кроватку, игрушки, рассказывают, чем ребенок будет заниматься, во что играть, вместе обсуждают, как облегчить период адаптации.

Разъясняют значение режима дня, ритмов сна, активного бодрствования, прогулок. Уточняют пожелания родителей по вопросам питания ребенка, формирования навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков и т.д.

Советуют родителям в первые дни приводить ребенка с его любимой игрушкой из дома, просят у каждого фотографию для группы, где малыш со своими родителями - в групповой альбом «Моя семья». Если малыш загрустит, то во время рассматривания фотографий в альбоме у него появляются положительные эмоции, ребенок радуется.

Еще просят фотографию для оформления раздевальной комнаты, где на стене цветочная поляна, а в середине цветов фотографии детей, которые ходят в эту группу. Дети видят себя, узнают, радуются «Мы вам очень рады» -называется этот стенд.

Родители должны быть уверены в том, что воспитатель выполнит их просьбы относительно питания, сна, одежды ребенка, что все медицинские и закаливающие процедуры будут проводиться только с их согласия.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания.

Если ребенок видит хорошее, доброжелательно отношение между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

Основными формами работы детского сада и семьи в нашем ДОУ были выбраны:

* Консультации;
* Анкетирование;
* Родительское собрание;
* Беседы;
* Посещение на дому;
* Папки передвижки.

В процессе работы были разработаны рекомендации для родителей по адаптации.

 **Рекомендации для родителей**

Ваш ребенок переходит из обычного, привычного уклада семьи в новые условия детского сада, в большой коллектив детей, сталкивается с незнакомыми ему взрослыми – часто это бывает сложным для ребенка. Адаптация – это приспособительная реакция, проверка всех слабых мест ребенка. Ломаются все системы организма, происходит ослабление иммунитета.

 Отчего же зависит успех адаптации? Особое значение при поступлении ребенка в детский сад имеет его физическая подготовка. Организм детей первых 3-х лет жизни подвержен заболеваниям и родители должны закалять их. С этой целью необходимо обеспечить малышу пребывание на свежем воздухе в любое время года (до 4-6 часов в день), проводить гимнастику, учить ребенка выполнять доступные физические упражнения, развивать навыки ходьбы, бега, метания, лазания. Важные средства закаливания – воздушные ванны и водные процедуры. Вследствие несовершенства терморегуляции малыш легко может вспотеть, если его излишне купают, а это ведет к охлаждению организма и простудным заболеваниям.

 Слишком легкая одежда, не защищающая от холода, в которой ребенок зябнет, может стать причиной заболевания.

 В период адаптации необходимо обеспечивать малышу состояние «теплового комфорта» путем некоторого утепления его. Оденьте ребенку теплую фланелевую кофточку, колготки.

 Очень важен для процесса привыкания режим дня ребенка в семье, который должен совпадать с режимом детского учреждения. Это отражается на физическом и эмоциональном состоянии ребенка (он становится уравновешенным и спокойным). Сон для малыша от 1,5-2 лет рекомендуется: дневной с 12.00 до 15.00 ч., ночной с 21.00 до 7.00 ч. Питание должно быть четырехразовое в 8.00, 11.30, 15.30 и 18.30. В течение первых 2-х недель в зависимости о поведения ребенка, необходимо сохранять все имеющиеся у ребенка привычки (разрешается приносить любимые игрушки).

 При выраженных нарушениях эмоционального состояния в первые дни разрешается присутствие мамы, которая должна помочь ребенку познакомиться со взрослыми и детьми.

В течение 1-ой недели желательно утром кормить ребенка дома, а приводить в детский сад ближе к концу завтрака. Дети привыкают к новой обстановке и к новым людям в течение двух недель.

Во время адаптации дома необходимо создать благополучную обстановку: включить легкую приятную музыку, сделать массаж. Опыт общения ребенка с окружающими, полученный до прихода в детский сад, определяет характер его адаптации к условиям детского сада. Не ограничивайте его общение в узком кругу семьи, оставляйте дома ребенка с родственниками и знакомыми, разрешайте играть со сверстниками.

Опыт общения ребенка с окружающим, полученный до прихода в детский сад, определяет характер его адаптации к условиям детского сада. Не ограничивайте его общение в узком кругу семьи, оставляйте дома ребенка с родственниками и знакомыми, разрешайте играть со сверстниками.

 Поддержите у ребенка благоприятное эмоциональное состояние: осуществляйте все виды деятельности с ребенком без спешки, в спокойном темпе, избегая громкой речи, конфликтов. Учите ребенка самостоятельно играть с игрушками: выполнять действия с куклой (кормить, укладывать спать, гулять), машинкой (возить кирпичики, сгружать), строительным материалом (строить воротики, дорожку) и т.д. Поощряйте малыша, поддерживайте, направляйте на совместную деятельность (с вами и с другими детьми).

**Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад.**

* Не оставляйте его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
* Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Щадить его ослабленную нервную систему.
* Не увеличивать, уменьшать нагрузку на нервную систему.
* На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
* Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
* Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
* Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как в детском учреждении.
* Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за капризы.
* При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу.
* При выражении невротических реакций, оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания врача.

**Как не надо вести себя родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад.**

* В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде.
* «Наказывать» ребенка детским садом и поздно забирать домой.
* Мешать его контактам с детьми в группе.
* Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему. Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
* Все время кутать, одевать не по сезону
* Конфликтность с ним дома.
* Наказывать за капризы
* В выходные дни резко изменять режим дня ребенка.
* Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом
* Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка
* Не выполнять все предписания врача