Опыт работы

Воспитателя МБДОУ

«детский сад №64»

**Родионовой Анны Игоревны**

по теме «Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения»

**Пояснительная записка**

Позвольте представить Вашему вниманию работу на тему: «Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения».

Актуальность работы обусловлена тем, что адаптация детей третьего года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов, психологов, но и для родителей.

Цель исследования: изучение процесса адаптации детей раннего возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Представляю Вашему вниманию методологический аппарат.

Область исследования: дошкольная педагогика

Объект исследования: адаптация ребенка раннего возраста к ДОУ.

Предмет исследования: разнообразные аспекты адаптации ребенка раннего возраста.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие адаптации.

2. Выявить характерные черты процесса адаптации детей раннего возраста к дошкольному учреждению.

3. Рассмотреть общие закономерности адаптации ребенка к ДОУ,

4. Выделить индивидуальные варианты адаптации детей.

5. Изучить критерии и приёмы успешной адаптации детей.

При написании данного опыта работы я использовала следующие методы исследования:

• Теоретические – анализ, синтез, классификация, обобщение и сравнение,

• Эмпирические – беседа, анкетирование, моделирование, наблюдение, изучение результатов деятельности.

В теоретической части работы я рассмотрела особенности адаптационного периода, фазы и степени тяжести, прохождения острой фазы адаптационного периода, описала причины длительной адаптации у детей младшего дошкольного возраста, организация процесса адаптационного периода в детском саду.

А также факторы от которых зависят течение адаптационного периода.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Длительность адаптационного периода зависят от ряда объективных обстоятельств и множества субъективных причин. Мы можем сделать вывод теоретической части работы, что прежде чем отдать ребенка под опеку воспитателей детского сада, необходимо провести соответствующую подготовку, так как все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию.

Готовить ребенка к поступлению в детский сад лучше заранее. Для этого необходимо с первых дней жизни ребенка укреплять его здоровье, приучать к режиму дня, разумно одевать в соответствии с сезоном и температурой воздуха.

В современной педагогике организация работы в адаптационный период раннего детства рассматривается комплексно. В нее включается работа с родителями и организованная работа воспитателей, медперсонала и администрации ДОУ.

С целью изучения адаптационного периода детей раннего дошкольного возраста, мной была проведена опытно-практическая работа в МБДОУ «ЦРР» детском саду №64 города Владимира.

Исследование проходило во 2 группе раннего возраста, состоящее из трех этапов:

1) подготовительный этап – Взаимодействия педагогического коллектива и родителей детей.

2) основной этап – Установление и закрепление с помощью родителей положительных взаимоотношений между воспитателем и ребенком. Разработка и реализация работы с детьми в период адаптации.

3) заключительный этап – Подведение итогов и результатов исследования.

Для оптимизации процесса адаптации к условиям детского сада ведется работа по двум направлениям: работа с родителями и работа с детьми.

Первоочередным является сбор сведений о ребенке, семье для этого родителям предлагаются анкеты, где родители, отвечая на предложенные вопросы, дают исчерпывающую характеристику своему ребенку.

В свою очередь сотрудники детского сада анализируют данные материалы, делают выводы об особенностях поведения ребенка, сформированности его навыков, об интересах и т. п. Это помогает воспитателям правильно общаться с детьми в адаптационный период, помочь детям легче привыкнуть к новым для них условиям

Для оптимизации процесса успешной адаптации к условиям детского сада также необходимо провести работу с семьей – дать квалификационные рекомендации по подготовке ребенка к условиям детского сад, проводятся консультации на темы: «Ваш ребенок идет в детский сад!», «Адаптация ребенка в детском саду»,

формируются папки передвижки с информацией для родителей, советы родителям в адаптационный период.

Основные задачи работы в период адаптации с детьми. Подготовить малыша к посещению группы детского сада и обеспечить легкую адаптацию к новым условиям.

Помочь детям раннего возраста преодолеть стрессовые состояния в адаптационный период к детскому саду.

Создать положительный эмоциональный настрой в группе,

Снизить импульсивность, излишнюю двигательную активность, тревогу, агрессию.

Воспитывать у детей, соответствующим их возрастным возможностям, умения и культурно гигиенические навыки.

Правильно определить пути и способы сохранения и укрепления здоровья малыша (режим, питание, развитие движение и закаливание).

Заложить основы игровой, познавательной и речевой деятельности.

Обеспечить своевременное сенсорное и художественное развитие.

Таким образом, следует считать, что тема работы адаптация детей в детском саду является успешной, а условия, создаваемые в группе благополучными. При выбранном подходе к детям в период адаптации, дети в полной мере социализировались в дошкольном учреждении, приобрели навыки самообслуживания необходимые для посещения детского сада, все это способствовало развитию ребенка.

**Введение**

Подсознательно, в нас укоренилось, что детский сад одна из ступенек детства, по которым поднимаются в срок. К тому же сам ребенок твердит, что ему скучно и хочется играть с детьми. Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. Может он заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура. Ему не мил детский сад и малыш почти неузнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. И негативные, протекающие на всех уровнях сдвиги в детском организме – важные индикаторы степени влияния на ребенка периода адаптации. Организм и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится сам собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у ребенка в период адаптации? Не столько – отрывом от значимых взрослых (ими в течение всего дошкольного периода являются близкие в семье), и особенно от матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в новой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. Кроме того, во второе полугодие третьего года жизни малыш впервые ощущает себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. Родителям проще, чтобы все было как раньше. Отстаивая свою личность, психика малыша становится ранимее, чем прежде, а тут, дополнительно к нагрузке кризиса трех лет, - груз адаптации к детскому саду.

**Актуальность**

Тема выбрана, потому что самое ценное в нашей жизни-дети. Дошкольное-образовательное учреждение, являясь первой ступенью образования, выполняет множество функций. Среди задач главной является всесторонне развитие личности ребенка.

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: режим дня, отсутствие родителей, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

Актуальность работы обусловлена тем, что адаптация детей третьего года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов, психологов, но и для родителей.

**Условия возникновения, становления опыта**

Педагог К.Д. Ушинский говорил, что, для того чтобы воспитывать ребёнка во всех отношениях, его надо знать во всех отношениях.

Дошкольное образовательное учреждение, являясь первой ступенью образования, выполняет множество функций. Среди задач главной является всесторонне развитие личности ребенка.

На занятиях, предусмотренных программой обучения и воспитания в детском саду, ребенок получает специальные сведения, расширяется система знаний, умений, навыков, необходимых для всестороннего развития ребенка. В детском саду дети помимо специальных, учебных умений, приобретают первый опыт жизни в коллективе сверстников. Таким образом, в детском саду в течение всего периода дошкольного детства происходит планомерное, целенаправленное, педагогически обоснованное всестороннее развитие ребенка.

Многочисленные исследования учёных (Э. Торидайк, В. Штерн) убедительно доказали, что привыкание малыша к новым условиям в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить его к этому ответственному периоду.

Необходимым условием успешной адаптации является согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребёнка в семье и дошкольном учреждении. Единые требования родителей и педагогов, соблюдение распорядка дня, тщательный гигиенический уход, правильная организация самостоятельной деятельности и игр - занятий создают здоровую обстановку для формирования эмоционально уравновешенного поведения детей и успешной адаптации к условиям дошкольного учреждения.

**Теоретическая база**

Особенно уязвимы дети с 1 года до 3 лет, поскольку именно в этот период малышу очень тяжело "оторваться" от мамы. Привязанность к матери - необходимое условие нормального психического развития ребенка - способствует формированию таких важных качеств личности: как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность. Привязанность к матери начинает формироваться уже в первом полугодии жизни ребенка и к концу первого года оформляется в виде устойчивых эмоционально личностных связей с близкими, особенно матерью. В 7 месяцев ребенок регулирует на уход матери отчетливым волнением, беспокойством, тревогой.

В период с 7 мес. до 1,5 лет привязанность к матери выражается наиболее интенсивно. Иногда чувство тревоги при разлуке с мамой становится столь травмирующим, что остается на всю жизнь как страх одиночества. В 8 месяцев малыш начинает бояться незнакомых взрослых, прижимается к матери - страх перед чужими длится до 1 года 2 мес. В последующие месяцы дети спокойнее воспринимают других людей. Именно в возрасте от 8 месяцев до 1 года 2 месяцев у ребенка обостряются и совпадают два страха - перед родной матерью и перед незнакомыми взрослыми. В этом возрасте дети особенно тяжело адаптируются к яслям, и родителям следует это учесть. Дети 2-3 лет испытывают страх перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка и яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, плаксивым, он чаще болеет. Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период более привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней. Итак, адаптация ребенка к новым для него условиям среды - тяжелый и болезненный процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все его уровни.

В условиях семьи ребёнок с первых дней жизни привыкает к определённому режиму, способу вскармливания, к микроклимату семейных отношений и установленным способам общения с ним. Постепенно, в соответствии с ритмом жизни семьи, у ребёнка вырабатываются определённые привычки и навыки, строится свой стиль поведения адекватно заданным условиям и требованиям окружающих его взрослых.

Изменения или нарушения в установленном порядке жизни малыша незамедлительно сказываются на его поведении. Это объясняется тем, что жизненный опыт ребёнка невелик и приспособление к новым условиям представляет определённую трудность.

Резкое и значительное изменение в жизни ребёнка, например переход в детское учреждение, приводит к серьёзным нарушениям его поведения и развитию отрицательных реакций. У ребёнка может измениться целый ряд сложившихся привычек, перестроиться ранее сформированный стереотип в режиме сна, кормления, приёмах общения со взрослыми. Этот переход требует торможения ряда сложившихся связей и быстрого образования новых, что для ребёнка данного возраста является трудной задачей. Процесс приспособления к новым условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

Характер поведения в адаптационный период зависит от возраста детей. До 5-6 месяцев они сравнительно легко переносят эту перемену. Объясняется это тем, что у ребёнка динамические стереотипы поведения находятся только в стадии становления. Но дети 5-6 месяцев тяжело адаптируются в случае, если нарушается способ вскармливания их, а также, если изменяется температура в помещении. Поэтому при приёме таких детей необходимо подробно расспрашивать родителей, чем они докармливали ребёнка в домашних условиях, временно исключить из рациона новый вид пищи. Для того, чтобы создать более комфортные условия, в случае необходимости следует надевать на малыша дополнительно тёплую безрукавочку, носочки, лёгкую шапочку или платочек.

Дети в возрасте 6-9 месяцев болезненно реагируют на разрушение таких устоявшихся привычек, как сосание соски, пустышки, укачивание перед сном, длительное пребывание на руках у взрослых. Чтобы облегчить жизнь малыша этого возраста, в адаптационный период можно оставлять ему индивидуальную соску. Воспитатель должен периодически брать таких детей на руки, успокаивая каждого.

Дети в возрасте от 10 месяцев до 1 года 6 месяцев трудно переносят расставание с близкими, отказываются от контактов с незнакомыми взрослыми и детьми. Сон их становится прерывистым и беспокойным. Нарушается аппетит ребёнка, он часто отказывается от кормления, во время приёма пищи наблюдаются случаи рвотных позывов. Разрушаются ранее приобретённые привычки: ребёнок перестаёт проситься на горшок, речь его затормаживается. Встречаются случаи, когда дети, начавшие ходить в домашних условиях, в детском саду переходят на ползание. Можно также отметить и другие регрессивные изменения более глубокого плана: повышение температуры, расстройство функций желудка, изменение кожного покрова и т.п.

На характер адаптации влияет уровень здоровья ребёнка: ослабленные, часто болеющие дети значительно тяжелее переносят период привыкания.

Характер адаптационного периода зависит также от предшествующего опыта малыша, то есть от наличия или отсутствия тренировки его нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям жизни. Дети, которые живут в многодетных семьях, в семьях с многочисленными родственниками, значительно быстрее привыкают к новым условиям, чем дети, жизнь которых протекала в однообразной обстановке, была ограничена небольшим кругом взрослых.

Как видно из вышесказанного, главное для ребёнка - это взрослый. От того, как взрослые подойдут к малышу в период адаптации, как смогут организовать его жизнь в группе, зависит многое в его поведении.

**Ресурсная база**

Материально-технические ресурсы:

Использование картинок, дидактических игр, различные игрушки.

Программно-методические ресурсы:

* Аникеева, Н. П. Воспитание игрой / Н.П. Аникеева. - М.: Просвещение, 1987.— 144с.
* Баранова, М.Л. Справочник руководителя дошкольного образовательного учреждения. Организация психолого-педагогической помощи детям раннего возраста. – Ростов Н/Д: Феникс, 2005.
* Данилова, С.Е. Адаптация / С.Е. Данилова // Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под ред. С.Ю. Циркина. СПб., 1999.
* . Диагностическое обследование детей раннего и младшего дошкольного возраста. / Под ред. Н.В. Серебряковой. – СПб.: Каро, 2005.
* Печора, К.Л., Пантюхина, Г.В. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина. – М.: Владос, 2002.
* Воспитание и обучение детей раннего возраста: Книга для воспитателя детского сада/ А.М. Фонарёв, С.Л. Новосёлова, Л.И. Каплан и др. - М.: Просвещение,1986. - 176с.
* Калинина Р. Ребёнок пошёл в детский сад… К проблеме адаптации детей к условиям жизни в дошкольном учреждении // Дошкольное воспитание. - 1998. - №4. - с. 2-9
* Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. - М.: Академия, 2000.
* Харитонова Н. Профилактика психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста // Дошкольное воспитание. - 2006. - №6. - с. 3-12
* Различные детские книги.

**Новизна опыта**

Новизна опыта состоит в усовершенствовании применяемых методов адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ, использовании игр в различных режимных моментах в данный период.

В работе использовались нетрадиционные формы работы, стимулирующие детей к общению, развитию социальных навыков.

В результате это способствовало более успешной адаптации детей к условиям ДОУ. Дети быстрее вливались в коллектив, находили новых товарищей, совершенствовали социальный опыт.

**Результативность опыта**

**Показатели диагностики адаптированности детей к ДОУ в 2014-2015 году**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Степень адаптации** | **МБДОУ №64**  **Группа №2** | **по г. Владимиру** |
| зона полной  адаптации | 89% | 81,5% |
| зона неполной  адаптации | 11% | 17,1% |
| Зона дезадаптации | 0% | 1,4% |

Как видно из результатов, предоставленных в таблице, в зоне полной адаптации находилось 89% детей, показатель значительно выше, чем средний по городу Владимиру (на 7,5%).

Можно сделать вывод, что проводимая работа в группе раннего возраста сокращает сроки привыкания детей к новой социальной среде.

**Адресная направленность, оптимальность**

План работы с детьми и родителями в период адаптации детей может быть использован в работе дошкольного образовательного учреждения.

**Работа с родителями**

В работе по адаптации детей к условиям ДОУ я обязательно подключила родителей.

* Привыкнуть к новым условиям будет проще, если подробно рассказать малышу, как изменится его жизнь.
* Подскажите ребенку способы сбрасывания напряжения, поговорите с ним о его новых впечатлениях.
* По возможности соблюдайте режим, к которому привыкает ребенок в детском саду.
* Не вводите дополнительных изменений в жизни ребенка на время подготовки и привыкания к детскому саду.

ПРИУЧАЕМ РЕБЕНКА НАХОДИТЬСЯ В ДЕТСКОМ САДУ БЕЗ МАМЫ

В процессе привыкания к детскому саду расставание с мамой для ребенка – самое серьезное испытание. Расставание – это рубеж между жизнью «под крылом» у мамы и достаточно автономным существованием в течение многих часов в детском саду.

Очень часто расставание тяжелее дается маме, чем ребенку. Многим мамам бывает страшно отпустить любимое дитя в мир даже на 2-3 часа. С этим страхом не могут конкурировать никакие другие чувства. Тревожные ощущения вызывают как мысли о расставании, так и само расставание.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ?

В первые дни привыкания к детскому саду малыш может стать плаксивым, проситься на руки ко всем домашним, как будто для того, чтобы проверить, любят ли его еще родные. Возможно частичная потеря аппетита.

В этот нелегкий для ребенка период нужно быть очень внимательным к крохе. Благодарить за помощь маме, восхищаться умением ладить с детьми в группе, дарить небольшие подарки, чаще целовать, обнимать, прижимать к себе. Старайтесь соблюдать щадящий режим: укладывать пораньше, подольше оставаться с ребенком в момент засыпания, не кормить насильно, предлагать любимую пищу.

В первые дни в саду дети ведут себя по-разному. Одни бунтуют, не хотят переступать через порог здания, цепляются за маму. Другие молча забиваются в угол, отказываются от помощи взрослых, от игрушек, и особенно от внимания других детей, прижимают к себе собственную игрушку и горестно вздыхают.

По утрам не акцентируйте внимание на уговорах, напоминайте о самых ярких впечатлениях от посещения детского сада и спокойно объясняйте, что вам нужно работать, и вы заберете малыша после обеда/ ужина.

Привыкание к ситуации утреннего расставания с мамой может происходить достаточно долго. Бывают случаи, когда малыш реагирует на разлуку слезами в течение года. Критерием того, что адаптация продвигается успешно, является длительность периода, в течение которого малыш обычно успокаивается. Если успокаивается быстро, эмоциональный фон весь день радостный и стабильный – адаптация идет успешно.

Забирая ребенка, всегда интересуйтесь его поделками и рисунками – малышу это очень важно. Расспрашивайте, какую часть действий он выполнил сам, в чем ему помогли.

* Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Щадить ослабленную нервную систему ребенка,  уменьшать нагрузку на неё.
* На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
* Как  можно раньше сообщить воспитателям о личностных особенностях малыша.
* Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как  и в детском учреждении.
* Не реагировать на выходки ребёнка и не наказывать его за мелкие капризы.

Как нельзя вести себя родителям с ребёнком, когда он впервые начал посещать детский сад:

* В присутствии ребёнка плохо говорить о детском саде.
* «Наказывать» ребёнка детским садом и поздно забирать домой.
* Мешать его контактам с детьми.
* Всё время кутать, одевать не по сезону.
* Водить ребёнка в многолюдные и шумные места.
* Нервничать и  показывать свою тревогу накануне поступления ребёнка в детский сад.

«ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ ПРИ РАССТАВАНИИ»

Рекомендации родителям

* По дороге в детский сад настраивайте ребенка положительно, говорите об интересных событиях, которые могут произойти с ним в саду.
* Не нервничайте и не тревожьтесь, оставляя ребенка, т.к. ваше беспокойство передается малышу.
* Если ребенок тяжело расстается с мамой, рекомендуем родственникам мужского пола приводить ребенка в детский сад.
* Придумайте для вашего малыша ритуал прощания с вами.

Адаптация успешно завершена, если:

* У ребенка стабильное положительное настроение в течение недели, он в основном активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо ест и спокойно спит;
* У ребенка отсутствуют заболевания;
* Ребенок прибавляет в весе;
* У ребенка появились новые навыки, умения, способности, ребенок развивается.

Беседы

**Группы детей по характеру различий в поведении и потребности общения.**

Следует учитывать потребность ребёнка в общении. Выделяются примерно три группы детей по характеру различий в поведении и потребности общения.

Первая группа - это дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми. Они переживают, расставаясь с ними, много плачут. Адаптационный период у детей длится от 20 дней до 2-3 месяцев.

Вторая группа - это дети, у которых имеется некоторый опыт общения с незнакомыми людьми. Период адаптации их проходит в два этапа (второй и третий) и длится от 7 до 10-20 дней.

Третья группа - дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях, в общении со взрослыми на познавательные темы. Эти дети привыкают в течение 3-10 дней .

На процесс адаптации ребенка влияют:

· достигнутый уровень психического и физического развития,

· состояние здоровья,

· степень закаленности,

· сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками,

· личностные особенности самого малыша,

· уровень тревожности и личностные особенности родителей.

Таким образом, под адаптацией понимают процесс приспособления. Период приспособления имеет важное значение для развития ребёнка.

**Врачи и психологи различают 3 степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую.**

Критерии степени тяжести адаптации:

· эмоциональное состояние малыша;

· его отношение со сверстниками;

· отношения со взрослыми;

· сон и аппетит;

· частота и длительность острых заболеваний.

**При легкой адаптации:** все показатели нормализуются как правило к 3-4 неделям. **При средней степени** адаптации - к 5-6 неделям. **При тяжелой адаптации** - от 2-6 мес. и более.

**Адаптация определяется следующими факторами:**

Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой сон и аппетит дети, хуже справляются с трудностями адаптированного периода, у них возникают стрессовые состояния и как следствие они часто болеют.

· Возраст ребенка на момент поступления в ДДУ

Разлука - страх - стресс - срыв адаптации - болезнь.. Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую прогнозировали у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

**Кризис трех лет**

К тому же вспомните еще о кризисе трех лет, который может наслоиться на период адаптации ребенка. Надо знать, что в это время ваш малыш впервые ощутил себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А мы, другие, этого не видим или, по крайней мере, не желаем видеть, нам проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его становится ранимее, чем прежде, к воздействию различных обстоятельств окружающей среды.

И вот как раз именно в то время, когда ребенок, как никогда, нуждается в родителях, в понимании его, а главное - поддержке, когда надо и необходимо щадить его ослабленную нервную систему, как будто бы специально, дополнительно к психической нагрузке кризиса трех лет, невольно взваливается на плечи малыша еще один тяжелый груз - груз адаптации к детсаду, не понимая, что все это "надорвет" его. И часть детей и в самом деле "надрывается", о чем свидетельствуют видимые изменения в обычном поведении ребенка.

## **8 правил смягчения кризиса 3 лет у детей**

### **1.  Спокойствие, только спокойствие.**

Итак, это случилось, у Вашего ребенка начались вспышки гнева, зачастую со слезами и истериками. Малыш выходит из себя, кричит, а Вы совсем растерялись? Просто **будьте мудры и терпеливы**, Вы ведь из вас двоих единственный взрослый. **Не позволяйте себе срываться в ответ**. Если ребенок видит, что вы спокойны, это поможет успокоиться и ему самому.  В противном же случае, ребенок может решить, что утроить истерику – неплохой способ на Вас воздействовать.

Если малыш часто упрямится, **не пытайтесь переломить его упрямство силой.** Будьте хитрее, в конце концов, вы ведь старше и опытнее. Посмейтесь, обратите все в шутку, переключите внимание ребенка мягким юмором, примените какую-нибудь маленькую хитрость.

Самое главное, **помните, что своим поведением ребенок проверяет Вас,** пытается заново выстроить для себя какую-то систему восприятия окружающего мира. Если раньше ему было позволено практически все, то теперь что-то оказывается под запретом. К тому же, ребенок учится взаимодействовать с другими людьми, а Вы – самый близкий из них, поэтому именно на Вас ребенок учится отстаивать свою независимость, показывать свою натуру. Помните, что малыш проверяет Ваш характер не потому, что ищет в нем слабые места, а потому что для закрепления системы ему нужно несколько раз проверить, что в действительности можно, а что нельзя.

### **2. Положительное отношение – залог успеха**

Ребенка внезапно начинают ругать за разбитую чашку, испачканную одежду, какие-то другие проступки. И малыш постепенно начинает думать, что вы его не любите. Дело в том, что в этом возрасте ребенок не может самостоятельно разграничить Ваше отношение к каким-то конкретным поступкам и общее отношение к нему. Чаще хвалите ребенка, показывайте свою любовь к нему, объясняйте мягко, в чем он неправ и почему это плохо. Ни в коем случае не срывайтесь, не закрепляйте у ребенка комплекс вины. Помните – Ваш ребенок отнюдь не плохой, он просто не умеет себя вести верно в каких-то ситуациях и еще не понимает некоторых вещей.

### **3. И опыт – сын ошибок…**

Помните, что не бывает идеальных людей, а уж тем более, не ожидайте от Вашего малыша того, что он не будет ошибаться. Позвольте ему иногда падать, в переносном смысле, разумеется. Несколько ошибок, сделанных при Вас и разъясненных ребенку, могут спасти его от более серьезных ошибок в будущем. Да и к тому же, на чем-то ведь вы собираетесь учить Вашего малыша?

Не ставьте ему общих оценок. Одно Ваше в сердцах брошенное «растяпа» может очень больно ранить ребенка и заложить основу для дальнейших психологических проблем. **Избегайте категорических суждений, поддерживайте в ребенке уверенность в том, что он сможет сделать все**, показывайте ему, сопровождая фразой: «Ты молодец, у тебя почти получилось, давай, я помогу тебе и мы сделаем все вместе правильно»

### **4. Никаких «других» детей.**

**Не сравнивайте достижения и поступки Вашего ребенка с поступками и достижениями других детей.** В этом возрасте у малыша еще нет чувства здорового соперничества, а вот внушить недобрые чувства к тому, с кем Вы сравниваете, Вы можете вполне. Лучше приводите в пример малышу его же самого, к примеру: «А вот сегодня у тебя получился цветочек лучше, чем вчера». Это закрепит у ребенка желание развиваться дальше. Помните, что, несмотря родительская похвала всегда нужна малышу.

### **5. Пускай сам решает**

В этом возрасте ребенок уже хочет самостоятельности. **Позвольте ему что-нибудь делать самому**, например, поливать какой-нибудь цветок или приносить столовые приборы к трапезе. И даже если цветок увял от чрезмерного полива, а к супу ребенок принес вилку, важно то, что вы позволили ему делать это самостоятельно.  
Не смейтесь над вкусом ребенка, если он хочет надеть синие штаны, красную футболку и желтую панаму – для малыша будет очень важно, что родители одобряют его выбор, а привитие вкуса произойдет постепенно.

**Давайте ребенку выбор.** Спрашивайте, что он хочет съесть, почитать, какие игрушки он хочет взять на прогулку. Пускай малыш учится принимать самостоятельные решения.

### **6. Все познается в игре…**

Ваш малыш все-таки ребенок, а дети любят играть. Более того, игра сейчас становится главной деятельностью малыша, его ведущей линией развития. Зачастую вы можете узнать о Вашем малыше что-нибудь интересное, если понаблюдаете за ним именно во время игры. Попросите, например, ребенка, чтобы он накормил медвежонка супом, скажите, что мишка есть суп не хочет… Или, если ребенок сам не желает есть кашу, попросите его покормить игрушку, сказав, что кушать та согласна только по очереди с малышом.

**Придумывайте ролевые игры**, через них ребенок великолепно понимает многие вещи. Объясняйте ему правила вежливости, нормы поведения, учите вести себя за столом или в гостях, взяв в союзники его игрушки.

### **7. Больше гибкости**

Разумеется, это не означает, что вы должны тут же начать потакать малышу во всем. Однако **в некоторых мелочах можно спокойно уступить.** Например, если ребенок хочет за обедом съесть сперва второе, а только потом суп – уступите. Ничего страшного не случится, ребенок съест весь обед и все пройдет без капризов. Ведь Вы поступили так, как хотел малыш.

**Если ребенок пытается воздействовать на Вас истерикой, не поддавайтесь**. Малыш должен понять, что криками и слезами он ничего добиться не сможет, и прекратит использовать это прием. Не наказывайте бьющегося в истерике малыша. Не кричите на него – Вы сможете добиться только усиления криков. Будьте спокойны, малыш сам поймет, что плакать и визжать бесполезно. Чтобы в большей степени разъяснить вопрос позитивного "укрощения" истерик и капризов - возьмите на заметку нашу статью **"**[**Руководство по управлению детскими капризами (что делать и как предотвратить детские истерики?)**](http://u-sovenka.ru/Razvitie-1-3-goda/Sekretyi-vospitaniya/2011-05-22-04-03-35-216.html)**"**

**Ищите компромиссы.** Может быть, Вам просто не хватает умения взглянуть на себя со стороны? Ищите обходные пути, совершайте маневры уклонения, обходя упрямство ребенка. Не требуйте беспрекословного послушания, помните, что иногда ребенку просто нужно давать пошалить.

### **8. Добрым словом и заботливым вниманием…**

В этом возрасте ребенок уже начинает испытывать новое чувство – гордость за свои успехи. **Одобряйте даже самые маленькие его удачи, халите, поддерживайте**. Закрепляйте у малыша мысль о том, что делать что-то хорошо – это… хорошо.

**Беседуйте с ребенком, обсуждайте все, что ему интересно, отвечайте на все его вопросы**. Помните, что для малыша Вы – главный источник знаний о непонятном взрослом мире.

**Показывайте ребенку, что вы считаете его достаточно взрослым для каких-то вещей.** Если вы едете в командировку, напишите письмо персонально Вашему чаду. Ему будет очень приятно. Позвоните с работы, попросите к телефону малыша, он тоже отметит этот знак внимания. Сделайте ребенку какой-нибудь «взрослый» и одновременно с тем полезный подарок – красивую ручку для письма, блокнот.

### **В качестве заключения...**

Кризис трех лет является очень важным периодом в развитии любого человека. Любите, играйте, беседуйте с ребенком, учитывая его потребности. Уважайте его личность и учите уважать других. Этим Вы поможете малышу быстрее и безболезненно перерасти свой кризис 3 лет.

Доклады

**Принципы и критерии успешной адаптации**

Вопрос о помещении ребенка в ясли, как правило, встаёт перед родителями в связи с окончанием оплачиваемого отпуска матери по уходу за ребёнком, а именно по достижении им возраста 1,5 лет. Но с психологической точки зрения именно этот возраст наименее благоприятный для столь радикальной перемены. Ребёнок этого возраста чрезвычайно привязан к матери, болезненно реагирует на её отсутствие. Попав в руки других взрослых, он испытывает беспокойство даже при самом благожелательном отношении к себе (что тоже наблюдается далеко не всегда). Первоначальное возбуждение ребёнка по происшествии некоторого времени, сменяется заторможенностью эмоциональных и познавательных процессов, что чревато общим замедлением темпа психического развития.

Поскольку активность и эмоциональность человека во многом определяется условиями воспитания в раннем детстве, такие дети в последствии демонстрируют недостаточную инициативность и активность. В эмоциональном плане это усугубляется повышенной тревожностью, склонностью к страхам, навязчивым действиям и другим невротическим симптомам. Таким образом, отчасти решив свои бытовые проблемы, родители рискуют столкнуться с иными проблемами - психологическими.

С психологической точки зрения вопрос о помещении ребёнка в дошкольное учреждение является остро дискуссионным. Даже некоторые приверженцы идеи общественного воспитания издавна замечали, что в раннем возрасте семейное воспитание имеет для ребёнка исключительное значение и общественное воспитание может выступать ему далеко не равноценной заменой. Такой точки зрения придерживается и большинство специалистов в области детской психологии. Практика служит явным подтверждением настороженного отношения к дошкольному общественному воспитанию. Особенно это касается раннего помещения детей в ясли.

Значительная часть детей раннего возраста плохо адаптируется к такой перемене в своей жизни. В первые дни пребывания в непривычной среде многие дети демонстрируют возбуждение и беспокойство, а потом становятся вялыми и заторможенными. Это происходит вследствие острой эмоциональной реакции на отрыв от матери, столкновение с неизвестными людьми, смену всего распорядка жизнедеятельности. Нередки вспышки заболеваемости у детей. Отчасти это объясняется инфицированием от сверстников. Но главная причина - эмоциональный шок, который резко снижает защитные силы организма.

Если семейные обстоятельства диктуют необходимость помещения ребёнка в ясли, отдавать его туда следует не ранее, чем по достижении 2-х летнего возраста. У двухлетних детей привязанность к маме уже не сопровождается обострённой зависимостью от неё, а страх пред незнакомыми взрослыми отсутствует или, по крайней мере, выражен слабее, чем раньше. Поэтому адаптация к условиям детского сада происходит без серьёзных осложнений. Но это не касается физически и нервно ослабленных детей; их помещение в ясли вообще едва ли целесообразно.

В трёхлетнем возрасте поступление в детский сад не столь однозначно отрицательное для ребёнка событие. Это объясняется особенностями психического развития детей дошкольного возраста. В раннем возрасте потребность в общении со сверстниками ещё отсутствует или слабо выражена. Игровые действия ребёнок предпочитает осуществлять индивидуально, и даже когда несколько детей играют одновременно, это скорее "игра рядом", а не "игра вместе".

В дошкольном возрасте характер ведущей деятельности приобретает сюжетно-ролевая игра, в которой необходимо взаимодействие со сверстниками. В условиях семейного воспитания возможности общения со сверстниками у ребёнка довольно ограничены. В детском саду ребёнок постоянно находится в коллективе сверстников, общается и играет с ними, и это позитивно сказывается на его развитии. Кроме того, в детском саду регулярно проводятся развивающие занятия, формирующие у детей готовность к школьному обучению. Роль этих занятий особенно важна в связи с тем, что далеко не все родители уделяют достаточно внимания познавательному развитию ребёнка.

Легче всего адаптация протекает у детей, рожденных от здоровых матерей, у детей редко болеющих до поступления в детский сад. Как правило, такие дети умеют длительно, разнообразно и сосредоточено играть с игрушками, в случае затруднения упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь обращаться за помощью. Они любят вместе с воспитателем решать предметные задачи: собрать пирамидку, элементы конструктора и др. Для ребенка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым и ровесниками.

Нелегко привыкают к детскому саду единственные дети, дети чрезмерно опекаемые, неуверенные в себе.

Оптимальным возрастом для поступления в дошкольное учреждение большинство специалистов считает 4 года.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Таким образом, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо понимать, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т.к. стресс истощает защитные силы организма.

Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет: в яслях - 7-10 дней, в детском саду в 3 года - 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

**Этапы адаптационного периода**

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено **этапа (фазы) адаптационного процесса.**

1. **Острая фаза -** сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза длится в среднем один месяц.

2. **Подострая фаза** - характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3-5 месяцев.

3. **Фаза компенсации** - характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

При этом различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

· легкая адаптация - поведение нормализуется в течение 10-15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения;

· адаптация средней тяжести - сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;

· тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

На процесс адаптации сильное влияние оказывают индивидуальные особенности, которые необходимо знать. В возрасте 2-3 лет ребёнок уже имеет свой собственный индивидуальный опыт поведения, общения с окружающими, свои потребности и желания, привычки, умения и навыки. Всё это необходимо принимать во внимание в процессе воспитания, и в особенности в такой сложный период, каким является период привыкания малыша к жизни в детском саду.

Педагог К.Д. Ушинский говорил, что, для того чтобы воспитывать ребёнка во всех отношениях, его надо знать во всех отношениях. Чтобы узнать индивидуальные особенности вновь поступившего ребёнка, воспитатель должен беседовать с родителями, посещать ребёнка на дому, наблюдать за новеньким в разные отрезки дня и в разных ситуациях. Такое изучение ребёнка поможет воспитателю правильно оценить его индивидуальные особенности и направить его поведение в нужное русло.

Каковы же причины индивидуальных различий детей? Отвечая на этот вопрос, прежде всего, следует назвать различия в условиях жизни и воспитания детей. Ведь именно условия жизни и воспитание определяют развитие ребёнка и являются его движущими силами.

Не следует вместе с тем забывать, что на поведение и развитие маленького ребёнка накладывает отпечаток и состояние его здоровья. Ослабленный, болезненный ребёнок может быть капризным, раздражительным или, напротив, вялым, быстро утомляется. Он может отстать в физическом развитии, иметь меньшие показатели и по росту и весу, развитию движений. Всё это с особой очевидностью проявляется в первые же дни посещения детского сада.

Как правило ослабленные дети труднее адаптируются к новым условиям.

На поведение детей накладывают отпечаток и особенности нервной системы, её тип: сила, подвижность, уравновешенность или неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. Дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешены, отличаются спокойным поведением, бодрым настроением, общительностью.

Дети, отличающиеся лёгкой возбудимостью, бурно выражают своё отношение к окружающему, быстро переходят от одного состояния к другому. Они любят играть в подвижные игры, но быстро меняют игрушки, легко отвлекаются, постоянно двигаются по группе, рассматривая то один, то другой предмет. Длительных игр они не развёртывают.

В противоположность легковозбудимым есть и такие дети, которые отличаются спокойным, несколько медлительным, даже инертным поведением. Они очень активно выражают свои чувства и кажутся внешне благополучно адаптирующимися. Однако свойственная им заторможенность может в этот период усилиться. Медлительные дети часто отстают от своих сверстников в развитии движений, в освоении окружающего, в овладении умениями и навыками. Они предпочитают играть подальше от детей, боятся их приближения.

Воспитатель должен помочь этим детям освоиться в новой обстановке. При этом нельзя раздражаться по поводу их медлительности. Надо настойчиво и спокойно учить их действиям с предметами и игрушками, терпеливо закреплять приобретённые навыки и формировать новые. В первые дни не рекомендуется привлекать медлительных детей к общению со сверстниками, так как им требуется длительное время для освоения нового, для знакомства с окружающим. Нетерпеливый подход воспитателя к ребёнку может привести к осложнениям в его поведении, к затруднениям в адаптации.

Особого внимания требуют дети со слабым типом нервной системы. Они очень болезненно переносят любые перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они не выражают. Всё новое пугает их и даётся с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами, медленнее, чем другие дети того же возраста. Приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей. При этом рекомендуется постоянно поощрять и подбадривать детей, помогать им в освоении нового.

Игнорирование воспитателем типологических особенностей нервной системы ребёнка в период адаптации к детскому саду может привести к осложнениям в его поведении. Так, например, строгая требовательность у детей неуверенных, малообщительных, вызывает слёзы, нежелание находиться в детском саду, резкий тон обращения вызывает у легковозбудимых детей излишнее возбуждение, непослушание.

Безусловно, не всегда тип нервной системы проявляется отчётливо. Один и тот же малыш в разных ситуациях может повести себя по-разному, особенно в период адаптации. Даже спокойный и общительный ребёнок при расставании с близкими начинает плакать и проситься домой, нелегко привыкает к новым требованиям, расстаётся с некоторыми сложившимися привычками.

Поведение ребёнка под влиянием сложившихся привычек также приобретает индивидуальный характер. Если он не умеет есть самостоятельно, то в детском саду отказывается от еды, ждёт, чтобы его накормили. Если не знает, как мыть руки в новой обстановке, - плачет; не знает, где взять игрушку, - плачет; не привык спать без укачивания, - плачет; привык, чтобы ему завязывали шарф спереди, а в садике ему завязали сзади, - плачет и т.д. Поэтому так важно знать привычки ребёнка, считаться с ними.

Особое значение в период адаптации имеют индивидуальные особенности детей в сфере общения. Есть дети, которые уверенно и с достоинством вступают в новое для них окружение детского сада: они обращаются к воспитателю, к няне, чтобы узнать о чём-нибудь, обратить внимание взрослого на свою одежду, "достижения" в игре и т.п., спокойно отдают игрушку или берут протянутую другим ребёнком куклу. Другие сторонятся чужих взрослых, стесняются, опускают глаза. А есть и такие дети, которых общение с воспитателем пугает. Такой ребёнок старается уединиться, отворачивается лицом к стене, чтобы только не видеть незнакомых людей, с которыми он не умеет вступить в контакт.

Опыт общения ребёнка с окружающими, полученный им до прихода в детский сад, определяет характер его адаптации к условиям детского сада. Поэтому именно знание содержания потребности ребёнка в общении является тем ключиком, с помощью которого можно определить характер педагогических воздействий на него в адаптационный период

**Таким образом, учёные выделяют три этапа адаптационного периода. Самым тяжёлым является первый этап, который и называют острой фазой. Все этапы протекают сугубо индивидуально.**

**Консультации**

**Причины осложненной адаптации**

Родителям, заметившим, что у их ребенка проблемы с адаптацией, можно посоветовать в первую очередь поговорить с воспитателем. Ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т.к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Осложняющим фактором адаптации являются и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет - девочку и 3,5 лет - мальчика.

Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

Научными исследованиями установлены и другие прогностические признаки затруднения адаптации.

Для детей ясельного возраста:

· частые заболевания матери во время беременности;

· несоответствие домашнего режима ясельному;

· возраст ребенка от 9 до 18 месяцев;

· токсикоз 2-й половины беременности у матери;

· асфиксия при рождении;

· низкий культурный и образовательный уровень семьи;

· злоупотребление родителей алкоголем;

· конфликтные отношения между родителями;

· отставание ребенка в нервно-психическом развитии;

· раннее (с 4 месяцев) искусственное вскармливание;

· рахит 2-3-й степени;

· наличие хронических заболеваний и морфофункциональных отклонений (2-3-я группа здоровья);

· масса тела при рождении менее 2500 г и более 4000 г;

· содержание гемоглобина менее 116 г/л.

Для детей дошкольного возраста:

· частые (более 4 раз в году) простудные заболевания;

· неудовлетворительная адаптация к яслям;

· злоупотребление родителей алкоголем;

· конфликтные отношения между родителями;

· неправильное домашнее воспитание;

· отсутствие или задержка освоения ролевых игр и навыков самообслуживания;

· мужской пол ребенка;

· низкий культурный и образовательный уровень семьи;

· осложнения в родах;

· масса тела при рождении менее 2500 г;

· отклонения в физическом и психическом развитии

При наличии у ребенка четырех и более факторов риска (особенно из первой половины перечня) наиболее вероятно неблагоприятное течение адаптации. Дети с неблагоприятным прогнозом адаптации должны быть взяты под наблюдение педиатра и психолога детского сада с первых дней посещения учреждения.

Учёные выделяют два основных критерия успешной адаптации:

· внутренний комфорт - эмоциональная уверенность,

· внешняя адекватность поведения - способность легко и точно выполнять требования среды.

Успешность адаптации проявляется в поведенческих реакциях и в продолжительности адаптационного периода.

**Характер адаптации**

Характер адаптации зависит от нескольких факторов (исследования Н.А. Аксариной, Н.П. Жуковой, Р.В. Тонковой-Ямполькой и др.):

· Возраста ребёнка,

· Состояние здоровья и уровня развития ребёнка,

· Биологического и социального анамнеза,

· Особенностей высшей нервной системы, её типа, наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы, индивидуальных особенностей, половых различий

· Уровня тренированности адаптационных механизмов

Целесообразно выделить группу причин, оказывающих влияние на характер адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения:

· Опыт общения ребёнка со сверстниками и взрослыми

· Уровень сформированности навыков самообслуживания

· Особенности семейного воспитания кощеева

Для облегчения адаптации необходимо постепенное формирование групп вновь поступающими детьми (не более 3 детей в неделю), укороченное пребывание ребенка в детском саду (начиная с 2-3 часов) с постепенным увеличением на 1-2 часа в день в зависимости от поведения малыша. Психологи рекомендуют следующую примерную схему: первый, второй день - пребывание 2-3 часа. Родителям надо постараться прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его там, а тем более укладывать спать не рекомендуется. Малыш должен знать, что в детском саду этим занимается воспитатель. На третий-шестой "садовские" дни надо забирать ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Со вторника 2-й недели малыша следует забирать домой в полдник. И лишь с 3-й недели можно оставлять ребенка в саду на целый день [1, с. 32-33]. Предложенную схему, безусловно, можно изменять в зависимости от течения адаптации ребенка.

**Игра, как способ успешной адаптации**

Знакомство с окружающим (помещением детского сада, персоналом, детьми из других групп) организуется в форме развивающих игр. Проведение таких игр требует от взрослого знания и четкого выполнения определенных правил. Познакомимся с этими правилами.

1. Первое, и самое важное, правило - добровольность участия в игре. Необходимо добиться того, чтобы ребенок захотел принять участие в предложенной игре. Заставляя, мы можем вызывать в малыше чувство протеста, негативизма, а в этом случае эффекта от игры ожидать не стоит. Напротив, увидев, как играют другие, увлекшись, ребенок сам включается в игру. Для того чтобы игра действительно увлекала детей и лично затронула каждого из них, необходимо выполнять

2. Взрослый должен стать непосредственным участником игры. Своими действиями, эмоциональным общением с детьми он вовлекает их в игровую деятельность, делает ее важной и значимой для них. Он становится как бы центром притяжения в игре. Это особенно важно на первых этапах знакомства с новой игрой. В то же время взрослый организовывает и направляет игру. Таким образом, второе правило заключается в том, что взрослый совмещает две роли - участника и организатора. Причем совмещать эти роли взрослый должен и в дальнейшем.

3. Многократное повторение игр, которое является необходимым условием развивающего эффекта. Воспитанники по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое. Систематически участвуя в той или иной игре, дети начинают понимать ее содержание, лучше выполнять условия, которые создают игры для освоения и применения нового опыта. А чтобы при повторении игра не надоела, необходимо выполнять

4. Наглядный материал (определенные игрушки, различные предметы и т.д.) надо беречь, нельзя его превращать в обычный, всегда доступный. Во-первых, так он дольше сохранится, а во-вторых, этот материал долго останется для детей необычным. И последнее, но отнюдь не маловажное

5. Взрослый не должен оценивать действия ребенка: слова типа "Неверно, не так" или "Молодец, правильно" в данном случае не используются. Дайте ребенку возможность проявить, выразить себя, не загоняйте его в свои, даже самые лучшие, рамки. Он по-своему видит мир, у него есть свой взгляд на вещи, помогите ему выразить все это!

Эти основные принципы организации и проведения игр-занятий определились в ходе практической работы и показали свою обоснованность и необходимость выполнения.

Методики для успешной адаптации детей к условиям детского сада

**Методика «Сказка»**

С целью облегчения процесса адаптации детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению была разработана методика "Сказка".

Каждый ребенок дома самостоятельно выбирал любимую игрушку, которую он должен был принести в группу. При этом родители говорили детям приблизительно следующее: "Малыш (обращение к ребенку, которое чаще всего используется дома), ты подрос и теперь стал почти совсем взрослым, теперь ты пойдешь в детский сад. А вместе с тобой и выросла твоя любимая собачка (мишка, зайка и так далее), поэтому она тоже будет с тобой ходить в детский сад. Хорошо?". Далее психологом были составлены "сказки про любимую игрушку", которые раздавались родителям для каждодневного рассказывания детям непосредственно по дороге в детский сад. В течении 30 дней с момента поступления ребенка в группу детского сада 1 раз в день (во второй половине дня) задавались вопросы: "Как твоей игрушке, нравится в детском садике? Как она себя чувствует? Ей грустно или весело? Чем она сегодня занималась?" Все беседы с детьми проводились индивидуально. Помимо этого, проводились наблюдения за тем, когда дети обращаются к игрушке, как часто и в какие моменты. Все наблюдения заносились в протоколы.

Из всей группы 90% детей (25 человек) выбрали мягкую игрушку, один ребенок принес пластмассового зайчика и один мальчик принес трактор, в котором, по его словам, "Папа едет". По мере прохождения адаптационного процесса отношения к игрушкам у детей менялось. Они начинали давать эмоционально положительные ответы на вопросы о любимой игрушке: "Ей хорошо", "Нравится в садике", "Нравится с ребятками играть", "Мой Мишка уже не плачет". Дети стали охотнее делиться игрушками со сверстниками, позже практически перестали обращать внимание на то, что кто-то из детей взял их любимую игрушку, чаще забывать её в группе на время музыкальных или физкультурных занятий, прогулок, реже обращаться к ней во время расставания с родителями. Дети стали больше обращать внимание на другие игрушки в группе.

Исследования по методике "Сказка" показали, что присутствие любимой игрушки необходимо детям раннего возраста в период адаптации к дошкольному образовательному учреждению и, особенно, для тех, у кого этот процесс происходит длительное время и носит болезненный характер.

На основе наблюдений за взаимодействием детей раннего возраста с любимой игрушкой были выделены следующие функции:

1. Игрушка выполняет функции психологической защиты для ребенка. В период обиды на других детей или взрослых, когда ребенку особенно необходимо, чтобы его кто-то обнял, пожалел: 27 % всей группы детей обращается к любимой игрушке и 100% тяжело адаптирующихся детей к дошкольному образовательному учреждению.

2. Любимая игрушка выполняет функции партнера по общению. В первые дни пребывания в детском саду игра, общение со сверстниками или взрослыми отсутствует из-за процесса адаптации и мягкая игрушка, принесенная из дома, является единственным давно знакомым "другом". Близость такого друга облегчает малышу переживание опасности или одиночества, даёт ощущение своей нужности и самостоятельности.

3. Игрушка выполняет функции посредника между взрослым и ребенком, помогает установить эмоционально положительный контакт с ребенком. Детям, у которых процесс адаптации к ДОУ носит продолжительный и болезненный характер особенно тяжело выступать инициатором общения, поэтому в качестве предмета общения они выбирают любимую игрушки.

4. Любимые игрушки детей помогают им обрести чувство Я и осознать свои переживания. Дети с трудной адаптацией к ДОУ приписывают ей свое эмоциональное состояние: "Ей грустно", "Она плачет", "Мишка ждет папу". Именно со своими зайцами, мишками и лисичками дети проигрывают и переживают все, что с ними происходит: сон, кормление, игра, ожидание родителей и так далее. Дети раннего возраста часто наделяют любимую игрушку своими чертами и "отдают" ей свои переживания.

Таким образом, введение любимой игрушки в процесс адаптации к дошкольному образовательному учреждению помогает ребенку преодолеть различные негативные переживания, свойственные детям в данный период (страх, одиночество, разлуку с родителями, изменения обстановки и режима дня). Ежедневное присутствие любимой и давно знакомой игрушки смягчает прохождения процесса адаптации ребенка раннего возраста к ДОУ и дает ребенку чувство защищенности и безопасности.

**Методика «Песочной терапии»**

В последние годы стали применять метод "песочной терапии", согласно которому первые контакты детей происходят в песочнице. Идею "терапии песком" предложил швейцарский психолог и философ К.Г. Юнг, основатель аналитической терапии .

Таким образом, современная педагогика предлагает множество методик успешной адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.

**Игровая методика адаптации**

Весьма популярна в последнее время игровая методика адаптации. Наблюдение за детьми проводилось в процессе игр со сверстниками. Для выявления характера мотивов, которыми руководствовались дети в совместной игровой деятельности, использовалась игрушечная железная дорога. Эта игра может быть отнесена к приемам, рассматриваемым в качестве теста "справедливости" поведения детей. Тестовость создается конфликтностью игровой ситуации - наличием нескольких претендентов (вместе объединялось не более трех) на выполнение увлекательного игрового действия (осуществить пуск с помощью рычага управления пульта, подключенного к электрической сети) и возможностью в каждый данный момент удовлетворить потребность только одному.

Через экспериментальную ситуацию проводились все дети исследуемых групп, по трое в сеанс. Используя обычные детские игры ("За рулем", игрушечная железная дорога) в качестве тестирующих методических приемов, психологи стремились по возможности нивелировать искусственность создаваемых ситуаций, приблизить условия эксперимента к реальной детской игре.

Адаптационные игры впервые пришли в 1999г. В них играют дети, воспитатели, родители. Используются игры трёх направлений: обучающие, познавательные, проективные.

**Основные задачи адаптационных игр:**

· знакомство детей и их родителей с жизнедеятельностью дошкольного учреждения,

· выработка адаптационного стиля поведения,

· расширение опыта общения,

· формирование стойкого интереса к общению со взрослыми и детьми,

· устранение беспокойства, боязливости, неизвестности в себе,

· обучение взрослых оптимальным моделям взаимодействия с ребёнком.

Игра длится 2-2,5 часа. Игра строится как ролевое проигрывание основных режимных моментов, проводимых в детском саду: утренний приём детей, завтрак, прогулка, обед, дневной сон, уход домой.

По просьбе воспитателя родители наблюдают и отмечают в ребёнке:

· умение подчиняться правилам поведения,

· уровень самостоятельности,

· уровень произвольности,

· навыки самообслуживания,

· умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми,

· интерес к окружающему, любопытство,

· преобладающие эмоции и чувства .

Терёхина О. рекомендует ряд игр для использования на адаптационной площадке: "Поющий колокольчик", "Догони мяч", "Поговорим", "Прыгни через верёвочку", "Погремушечка", "Карусели", "Бусинки", "Зайка беленький сидит", "Пузырь", "Накорми кролика" и др. В то же время она рекомендует конструирование из природного материала и рисование в сотворчестве с родителями.

**Опыты разных стран в адаптации детей раннего возраста**

Весьма интересен **японский опыт** для адаптации детей. Трехлетние малыши - самые маленькие в саду, для них все ново и незнакомо. Особенно много незнакомых детей (дети из группы уже "свои"), их ребенок встречает в детском саду, на прогулке. С уважением и немного с завистью смотрит он на самых больших - они скоро пойдут в школу, многое умеют. Более того, исследования психологов показывают, что обучение игре, ее развитие происходит у младших дошкольников не через взрослого, а через старших дошкольников. А в книге "Детский сад в Японии" рассказывается об опыте использования детей старшей группы как помощников воспитателя при работе с младшими детьми. Шестилетки не только помогут воспитателю одеть малышей на прогулку, подготовить раздаточный материал к занятию, но и научат младших разным играм, позаботятся о них на прогулке.

Все начинается с того, что в один прекрасный день в гости к малышам приходят старшие ребята, знакомятся с ними, обучают их новой увлекательной игре. И большие, и маленькие играют вместе. Уходя, старшие приглашают своих новых знакомых к себе в гости. Через некоторое время малыши наносят "ответный визит", и теперь уже они обучают старших своей любимой игре. Так завязываются дружеские отношения: шестилетки помогают малышам в разных жизненных ситуациях, проводят совместные игры, прогулки, экскурсии на природу. Дети приходят друг к другу на праздники с поздравлениями (старшие могут подарить малышам сувениры, сделанные своими руками, а малыши своим большим во всех отношениях друзьям - спеть песенку), приглашают на выставку своих работ.

Такая дружба продолжается целый год, а в конце его подросшие малыши придут проводить теперь уже семилеток в школу и пожелать им успехов в учебе.

**Консультации**

**АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ**

****

 Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду.  Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения:  чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время для адаптации к этой новой жизни.

**Адаптация** - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для  ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и   отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться, закончится ли когда-нибудь этот "ужас"? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации к детскому саду. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок "несадовский", а остальные малыши, якобы, ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах.  В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни. Вот распространенные изменения, которые отмечаются у ребенка в период адаптации к детскому саду.

**I. Портрет ребёнка, поступившего в детский сад.**

**1.Эмоции ребенка.**

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции:  от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми,   боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой.  На фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже  бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для агрессии служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать  депрессивные реакции и "заторможенность" детей, как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, "одушевленная" взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

**2.Контакты со сверстниками и воспитателем.**

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

**3. Познавательная активность.**

Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

**4. Навыки.**

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

**5. Особенности речи.**

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются "облегченные" слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

**6. Двигательная активность.**

Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

**7. Сон.**

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

**8.Аппетит.**

В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

**9. Здоровье.**

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям, и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 3-4 месяца.

**II. Почему он так себя ведёт? Или что провоцирует стресс?**

1. В огромной степени стресс провоцирует отрыв от матери. Конечно же, малыш неразрывно связан с вами и мама - это главное, что у него было, вернее, есть и будет. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет до него дела.

2. Чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери.

3. Обычно, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации к детскому саду, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

4. Кризис трёх лет, который может наслоиться на период адаптации ребёнка, иногда осложняет её прохождение.

**III. Кому легко, а кому трудно.**

Часть детей адаптируются к саду относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация тогда длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Кому адаптироваться легче?

* Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).
* Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".
* Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
* Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Уточните заранее расписание дня в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам.  И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

**IV. Чем могут помочь родители?**

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

* В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

* В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно  сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
* Не перегружайте малыша  в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
* Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
* Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
* Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
* Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

**V. Спокойное утро.**

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш. Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

* И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берет с собой в садик. Видя, что зайчик "так хочет в сад", малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.
* Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.
* Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
* Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

**VI. Типичные ошибки родителей.**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. Чего нельзя делать ни в коем случае:

* Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держать слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно  придете за ним.

·        Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

* Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
* Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
* Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**VII. Помощь нужна еще и родителям!**

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы  тоже "рвется" сердце, когда они видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе, нужно:

* быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.
* поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать.

Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

* воспользоваться помощью. В детском саду есть психолог. Этот специалист предлагает помощь не только (и не столько!) ребенку, сколько его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация, и, уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда родителям очень нужно знать, что ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию даёт психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.
* заручиться поддержкой. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

**Приложения**

**Анкета для родителей при поступления ребенка в ДОУ**

**АНКЕТА "ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА"**

**Фамилия, имя ребенка**

………………………………………………………………………………..

*Перечислите, пожалуйста, черты характера ребенка, которые вам нравятся*

………………………………………………………………………………

*Какие черты характера ребенка вам хотелось бы исправить?*

………………………………………………………………………………

*Как ребенок относится к взрослым знакомым?*

………………………………………………………………………………

*к незнакомым?*

………………………………………………………………………………

*Как ребенок относится к сверстникам?*

………………………………………………………………………………

*Отметьте, пожалуйста, черты, ярко выраженные у ребенка:*

раздражительный - обидчивый

тревожный - неспокойный

неподатливый - агрессивный

осторожный - возбудимый

пессимистический - поддающийся настроениям

сдержанный - импульсивный

необщительный - оптимистичный

спокойный - активный

пассивный - общительный

старательный - открытый

миролюбивый - контактный

направленный - живой

надежный - беззаботный

размеренный - любящий удобства

спокойный – инициативный

**Текст опросника родителей**

**(выбор утверждений)**

**Я всегда сочувствую своему ребенку.**

**Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.**

**Я уважаю своего ребенка.**

**Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.**

**Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.**

**Я испытываю к ребенку чувство расположения.**

**Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.**

**Мой ребенок часто неприятен мне.**

**Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.**

**Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.**

**Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.**

**Мой ребенок ничего подобьется в жизни.**

**Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.**

**Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.**

**Для своего возраста мой ребенок немножко не зрелый.**

**Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.**

**Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".**

**Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.**

**Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда изнеговырастет порядочный человек.**

**Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам.**

**Я принимаю участие в своем ребенке.**

**К моему ребенку "липнет" все дурное.**

**Мой ребенок не добьется успеха в жизни.**

**Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.**

**Я жалею своего ребенка.**

**Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажется мне взрослее и по поведению, и по суждениям.**

**Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.**

**Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.**

**Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.**

**Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.**

**Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.**

**Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.**

**При принятии семейных решений следует учитыватьмнение ребенка.**

**Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.**

**В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.**

**Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.**

**Я всегда считаюсь с ребенком.**

**Я испытываю к ребенку дружеские чувства.**

**Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.**

**Невозможно нормально отдохнуть,если проводить отпуск с ребенком.**

**Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.**

**Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.**

**Я разделяю увлечения своего ребенка.**

**Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.**

**Я понимаю огорчения своего ребенка.**

**Мой ребенок часто раздражает меня.**

**Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.**

**Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.**

**Я не доверяю своему ребенку.**

**За строгое воспитание дети благодарят потом.**

**Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.**

**В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.**

**Я разделяю интересы своего ребенка.**

**Мой ребенок не в состоянии что-либо делать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.**

**Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.**

**Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.**

**Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.**

**Нередко я восхищаюсь своим ребенком.**

**Ребенок не должен иметь секретов от родителей.**

**Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.**

**Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям**

**Вариант ведения листа адаптации**

**Лист адаптации**

ФИО ребенка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата поступления \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры поведения | | Дни наблюдения/ Число | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 16 | 32 |
| Аппетит | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон | Засыпание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Активность | Игровая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| На занятиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Взаимоотношения | Со взрослыми |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С детьми |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Речь | Воспоминания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ответная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инициативная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эмоциональные состояния | Бодрость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спокойствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уравновешенность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тревожность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздражительность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гневливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Агрессивность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плаксивость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Страхи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Резкая смена настроения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Склонен. к уединению |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примечания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложения**

**Приложение 1**

Психолого-педагогические параметры определения готовности поступления ребенка в дошкольное учреждение (Печора К.Л.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы к матери ребенка | Параметры | Оценка в баллах |
| Какое из перечисленных настроений преобладает? | Бодрое, уравновешенное  Раздражительное, неустойчивое  Подавленное | 3  2  1 |
| Как засыпает Ваш ребенок? | Быстро, до 10 минут  Медленно | 3  1 |
| Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул? | Ничего  Укачиваю, лежу рядом и пр. | 3  1 |
| Какова длительность сна? | Соответствует возрасту  Спит меньше нормы  Сон существенно нарушен | 3  2  1 |
| Какой аппетит у Вашего ребенка? | Хороший  Неустойчивый, избирательный  Плохой | 3  2  1 |
| Просится ли на горшок? | Просится  Нет, но бывает сухой  Нет, ходит мокрый | 3  2  1 |
| Как относится к высаживанию на горшок? | Положительно  Отрицательно | 3  1 |
| Есть ли отрицательные привычки (сосет палец, раскачивание)? | Нет  Есть (какие именно?) | 3  1 |
| Проявляет ли интерес к игрушкам, новым предметам и дома, и в незнакомой обстановке? | Проявляет  Только в привычной обстановке | 3  2 |
| Проявляет ли интерес, активность при обучении? | Проявляет  Недостаточно  Не проявляет | 3  2  1 |
| Инициативен ли в игре? | Способен сам найти себе дело  Играет только со взрослыми  Не умеет играть | 3  2  1 |
| Инициативен ли во взаимоотношениях со взрослыми? | Вступает в контакт по своей инициативе  Сам не вступает в контакт, но общается по инициативе взрослого  Не идет на контакт со взрослыми | 3  2  1 |
| Инициативен ли в отношении с детьми? | Вступает в контакт по своей инициативе  Сам не вступает в контакт  Не умеет общаться с детьми | 3  2  1 |
| Был ли опыт разлуки с близкими? | Нет  Да | 1  2 |
| Как перенес разлуку? | Очень тяжело  Спокойно | 1  3 |

Исходя из анализа ответов на вопросы анкеты, можно сделать выводы об уровне готовности ребёнка к поступлению в детское дошкольное учреждение. Максимальный показатель по данной анкете составляет 44 балла и может свидетельствовать об успешной адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения. Минимальное количество баллов – 16. Печора К.Л. предлагает вычислить средний балл по перечисленным параметрам, по которому даётся прогноз адаптации:

3 – 2,6 балла – готов к поступлению в ясли сад;

2,5 – 2 балла – готов условно;

2 – 1,6 балла – не готов.

Мы предлагаем качественный анализ ответов на вопросы, который позволяет выделить сферы, требующие развивающей работы: взаимоотношения со взрослыми, отношения с детьми, культурно-гигиенические навыки, развитие предметно - манипулятивной деятельности.

**Приложение 2**

**Исследование психофизиологической адаптации детей к условиям дошкольного учреждения.**

Для изучения психофизиологической адаптации детей к условиям детского сада можно использовать методику «Лист адаптации» (журнал «Обруч» № 3, 2000 г). Методика основана на методе экспертных оценок, в качестве экспертов могут выступать воспитатели. Критериями адаптации служили: эмоциональное состояние, социальные контакты, сон, аппетит

Экспертам предлагается оценить поведенческую реакцию в соответствии с представленной шкалой.

1. Эмоциональное состояние

+3. Весел, жизнерадостен, подвижен, активен.

+2. Улыбается, настроение хорошее, спокоен.

+1. Иногда задумчив, замкнут.

–1. Легкая плаксивость.

–2. Плачет за компанию, плач приступообразный.

–3. Сильный профилактический плач, подавленное настроение.

2. Социальные контакты ребенка

+3. Много друзей, охотно играет с детьми.

+2. Сдержан, просится на руки, неохотно играет с детьми.

+1 Безразличен к играм, отстранен, замкнут.

–1. Невесел, с детьми не контактирует, даже вовлечен в игру.

–2. Проявляет тревогу, бросает начатые игры.

–3. Недружелюбен, агрессивен, мешает детям играть.

3. Сон ребенка

+3. Сон спокоен, глубокий, засыпает быстро.

+2. Сон спокойный.

+1. Засыпает нескоро, спит спокойно, но недолго.

–1. Засыпает с хныканьем, тревожен во сне.

–2. Засыпает с плачем долго, беспокоен во сне.

–3. Отсутствие сна, плач.

4. Аппетит ребенка

+3. Очень хороший аппетит, съедает все с удовольствием.

+2. Нормальный аппетит, ест до насыщения.

+1. Аппетит выборочный, но насыщенный.

–1. Отвергает некоторые блюда, капризничает.

–2. Приходится следить затем, чтобы ел, ест долго, неохотно.

–3. Отвращение к еде, кормление мучительно.

Каждый из факторов может оцениваться от +3 до – 3, то есть от отличной адаптации до полной дезадаптации. Суммарно по всем четырем факторам можно получить +12 или –12 в интервале чего определяются уровни адаптации. Продолжительность адаптации может ограничиваться одним днем (когда ребенок в первый день социализируется в детском саду) или быть долгой. Уровень, то есть успешность адаптации, выводится из взаимосвязи продолжительности адаптационного периода и поведенческих реакций.

## 

Игры в адаптационном периоде

**Игры в адаптационный период**

Основная задача игр с детьми в адаптационный период – наладить доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду.

В данный период нужны и индивидуальные, и фронтальные игры, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием.

**Игры для детей от 2 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 ладошки)**

**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 «оладушка»)**

**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)**

**Чтобы было веселей.**

**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 платочков 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 аленький, 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 аленький, покружись,**

**(кружится)**

**Всем ребятам маленьким покажись.**

**Нет платочков, ай-ай-ай.**

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

**Где платочки, угадай?**

**Ты, платочек аленький, 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 «лужок».**

**- Привет, привет, дружок.**

**Выходи-ка на лужок.**

**То прыжком, то бочком, } 2 раза**

**Топать, топать каблучком.**

**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 каблучком.**

**Воспитатель ударяет в бубен. Дети, сидя на стульях, топают ножками и машут рукой.**

**Игра повторяется с другим ребенком.**

**Игра «Карусели»**

**Для игры понадобится обруч с привязанными к нему разноцветными ленточками.**

**Воспитатель приглашает малышей покататься на карусели. Он держит обруч в руках, находясь в середине обруча. Дети борются за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:**

**Еле-еле, еле-еле,**

**Завертелись карусели,**

**А потом, а потом**

**Все бегом, бегом, бегом!**

**Тише, тише, не бегите,**

**Карусель остановите.**

**Раз и два, раз и два,**

**Вот и кончилась игра!**

**Дети останавливаются.**

**Игра «Киска, брысь!»**

**Воспитатель предлагает малышу погулять, походить по дорожке, берет его за руку и ведет по нарисованной дорожке. Взрослый и ребенок останавливаются.**

**Воспитатель, обращая внимание на сидящую на дороге кошку, говорит:**

**- Киска, киска, киска, брысь!**

**(воспитатель топает ногой)**

**На дорожку не садись.**

**Наша Танечка пойдет,**

**Через киску упадет.**

**Воспитатель еще раз проговаривает слова потешки и идет вместе с ребенком по дорожке, убирая игрушечную кошечку с дороги.**

**Игра «Лошадка»**

**Воспитатель, раскачивая лошадку-качалку, обращается к ребенку:**

**- Посмотри-ка на лошадку,**

**Посмотри-ка на лошадку,**

**Вот бежит она, да, да!**

**Эй, лошадка, ты куда?**

**Скачет к Вовочке лошадка,**

**(воспитатель гладит ребенка по голове)**

**Цок, цок, цок, цок!**

**Здравствуй, Вовочка, дружок!**

**Воспитатель предлагает покататься на лошадке.**

**Игра «Веселый бубен»**

**Воспитатель привлекает внимание детей ярким бубеном. Дает бубен малышу и говорит:**

**- Поиграй нам, Маша, в бубен,**

**Мы в ладоши хлопать будем.**

**Маша играет, дети хлопают в ладоши.**

**- Поиграй нам, поиграй,**

**Саше бубен передай.**

**Маша передает Саше бубен.**

**- Поиграй нам, Саша, в бубен,**

**Мы ногами топать будем.**

**Саша играет, дети топают одной ногой, потом другой.**

**- Поиграй нам, поиграй,**

**Даше бубен передай.**

**Саша передает Даше бубен. Игра продолжается.**

**Игра «Разноцветные колечки» (текст В. Петровой)**

**Для игры нужно подготовить 20 цветных колечек. Воспитатель обращает внимание детей на разноцветные колечки. Проходя мимо стоящих врассыпную детей, говорит:**

**- Я по комнате хожу,**

**Всем колечки покажу.**

**Вот колечки хороши,**

**Посмотрите, малыши!**

**Воспитатель, показывая кольцо, «нечаянно» роняет его.**

**Ой! Помогите, ребятки, собрать колечки.**

**Воспитатель разбрасывает колечки так, чтобы они раскатились по всей группе.**

**Дети собирают кольца, нанизывают их на палочку.**

**Игра «Прятки»**

**В игре принимают участие дети и двое взрослых. Воспитатель вместе с детьми прячется за ширмой или прозрачной занавеской.**

**Второй воспитатель ищет малышей.**

**- Я по комнате хожу**

**Деток я не нахожу.**

**Ну куда же мне идти,**

**Где ребяток мне найти?**

**Надо дудочку достать**

**(достает дудочку)**

**И на дудочке сыграть.**

**Все услышат, прибегут**

**И со мной плясать пойдут**

**Дети выбегают и пляшут вместе с воспитателем. Как только дудочка перестает играть, воспитатель предлагает детям спрятаться.**

**Второй воспитатель ищет малышей.**

**- Я по комнате хожу**

**Деток я не нахожу.**

**Ну, куда же мне идти,**

**Где ребяток мне найти?**

**Погремушечки, звените,**

**(берет корзину с погремушками)**

**Всех ребяток позовите.**

**Как услышат, прибегут,**

**С погремушкой в пляс пойдут.**

**Дети выбегают из укрытия. Берут из корзиночки погремушки и танцуют.**

**Игра «Дождик»**

**Дети сидят на коврике, воспитатель читает стихотворение:**

**Солнышко, солнышко,**

**Посвети немножечко!**

**Выйдут детки погулять,**

**Станут бегать и играть!**

**Дети встают, двигаются: бегают, ходят, хлопают в ладошки.**

**Воспитатель, открывая большой зонт, произносит стихотворные строчки:**

**Кап-кап-кап, кап-кап-кап,**

**Тучки собираются.**

**Кап-кап-кап, кап-кап-кап,**

**Дождик начинается.**

**- Бегите, малыши, прячьтесь от дождя под мой большой зонт, я вас всех спрячу от дождя (дети прячутся под зонтом)**

**- Дождик, дождик, перестань,**

**Отдохнуть немного дай!**

**(дети грозят пальцем)**

**Игра повторяется.**

**Игра «Шли-шли, что-то нашли»**

**Воспитатель заранее подбирает и распределяет по группе или игровой площадке игрушки для игры. Затем приглашает малышей погулять с ней по группе и поискать что-нибудь интересное. Взрослый идет впереди и приговаривает:**

**- Мы шли, шли, шли. Что это такое мы нашли?**

**(воспитатель показывает игрушку, дети называют, что это, игрушка рассматривается, обыгрывается по желанию педагога).**

**Потом воспитатель говорит: «Пойдем гулять дальше. Топ-топ-топ, топают ножки по дороге. Мы шли, шли, шли. Что это такое мы нашли?»**

**Чтобы закончить игру, нужно найти такие предметы, которые помогут переключить детей на другой вид деятельности, например, рисование.**

**Игра «Солнечные зайчики»**

**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.**

**Игра «Хоровод»**

**Воспитатель держит малыша за руки и ходит по кругу, приговаривая:**

**Вокруг розовых кустов,**

**Среди травок и цветов**

**Кружим, кружим хоровод.**

**До того мы закружились,**

**Что на землю повалились.**

**Бух!**

**При произнесении последней фразы оба приседают.**

**Пальчиковые игры для детей 2-3 лет**

**Пальчиковая игра «Полетели птички»**

**Полетели птички,**

**Птички-невелички.**

**(пальцы переплетены, ладони сжаты)**

**Сели птички. Посидели.**

**Полетели.**

**(поднимать и опускать пальцы в соответствии с ритмом стиха)**

**Пальчиковая игра «За работу»**

**Ну-ка братцы, за работу,**

**(поочередно загибать пальцы начиная с большого)**

**Покажи свою охоту.**

**Большаку дрова рубить,**

**Печи все тебе топить,**

**А тебе воду носить,**

**А тебе обед варить,**

**А тебе посуду мыть.**

**А потом всем песни петь,**

**Песни петь да плясать.**

**Наших деток забавлять.**

**(энергично шевелить пальцами)**

**Пальчиковая игра «Повстречал ежонка еж…»**

**Повстречал ежонка еж:**

**«Здравствуй, братец, как живешь?»**

**(кончиком большого пальца поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца)**

**Пальчиковая игра «Наш малыш»**

**Этот пальчик – дедушка,**

**Этот пальчик – бабушка,**

**Этот пальчик – папочка,**

**Этот пальчик – мамочка,**

**Этот пальчик – наш малыш.**

**Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их начиная с большого.**

**Пальчиковая игра «Встали наши пальчики» (М. Кольцова)**

**Поочередно пригибать пальцы к ладошке начиная с мизинца**

**Этот пальчик хочет спать,**

**Этот пальчик – прыг в кровать!**

**Этот пальчик прикорнул,**

**Этот пальчик уж зевнул.**

**(остался один большой палец)**

**Тише, пальчик, не шуми,**

**Братиков не разбуди.**

**Встали пальчики. Ура!**

**В детский сад идти пора.**

**(кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны)**

**Пальчиковая игра «Утенок»**

**Ты, утенок, не пищи,**

**Лучше маму поищи.**

**(сжимать в кулачки и разжимать пальцы одновременно обеих рук)**

**Пальчиковая игра «Моя семья» (текст Ф. Фребель)**

**Вот дедушка,**

**Вот бабушка,**

**Вот папочка,**

**Вот мамочка,**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аникеева, Н. П. Воспитание игрой / Н.П. Аникеева. - М.: Просвещение, 1987.— 144с.
2. Баранова, М.Л. Справочник руководителя дошкольного образовательного учреждения. Организация психолого-педагогической помощи детям раннего возраста. – Ростов Н/Д: Феникс, 2005.
3. Данилова, С.Е. Адаптация / С.Е. Данилова // Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под ред. С.Ю. Циркина. СПб., 1999.
4. . Диагностическое обследование детей раннего и младшего дошкольного возраста. / Под ред. Н.В. Серебряковой. – СПб.: Каро, 2005.
5. Печора, К.Л., Пантюхина, Г.В. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина. – М.: Владос, 2002.
6. Воспитание и обучение детей раннего возраста: Книга для воспитателя детского сада/ А.М. Фонарёв, С.Л. Новосёлова, Л.И. Каплан и др. - М.: Просвещение,1986. - 176с.
7. Калинина Р. Ребёнок пошёл в детский сад… К проблеме адаптации детей к условиям жизни в дошкольном учреждении // Дошкольное воспитание. - 1998. - №4. - с. 2-9
8. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. - М.: Академия, 2000.
9. Харитонова Н. Профилактика психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста // Дошкольное воспитание. - 2006. - №6. - с. 3-12