



# Консультация для воспитателей «Адаптация. Как ее пережить без потери для здоровья ребенка».

Сагинбаева Гультсум Ермаковна

психолог ГККП «Я/С № 27»

**Адаптация** - это приспособление организма к новой обстановке. То время, когда **ребенок** приспосабливается к **детскому саду**, является кризисным. При поступлении ребенка в детский сад, он попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного. Отсутствие родителей, режим дня, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают стрессовую ситуацию. В результате появляется психическое напряжение, нарушается сон, аппетит, малыш отказывается играть, часто болеет. **Характерадаптации зависит от:**

1. Возраста (*труднее всего в период от 10 месяцев до 1,5 лет*).
2. Состояния здоровья и уровня развития ребенка.
3. Биологического и социального анамнеза (протекания беременности, осложнения при родах, **условия** жизни в первые месяцы - режим дня, питание, общение, игры, заболевания в первые 3 месяца).

Правильное воспитание увеличивает способность детского организма целесообразно реагировать на изменение окружения. Благоприятные бытовые условия, соблюдение режима питания, сна, спокойные взаимоотношения членов семьи и многое другое – все это не только полезно для здоровья, но и является основой для нормальной адаптации ребенка при поступлении в детский сад.

По тому, как дети привыкают к дошкольному учреждению, **адаптационный период делят на 3 группы:**

- 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.

Для обеспечения **адаптации ребенка необходимо, во-первых:** создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе. Необходимо сформировать положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит от умения воспитателя создать атмосферу уюта, тепла и благожелательности. Если ребенок с первого дня присутствия в саду почувствует это тепло, исчезнут волнения и страхи, **адаптация** пройдет легче и быстрее. Малыши испытывают дискомфорт от размеров помещения, они больше, чем дома, поэтому надо

зрительно уменьшить помещение. Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовывала маленькие «комнатки». Хорошо если в группе есть домик, где ребенок может играть один. Живой уголок в группе, растения, аквариум, благоприятно влияют на эмоциональное состояние. Необходим спортивный инвентарь, для удовлетворения потребности **детей в движении**.

Маленькие дети не могут выражать свои эмоции в речи. Изодательность для них не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом **детей** к карандашам и бумаге поможет отреагировать свои эмоции, особенно негативные. Особое удовольствие доставляет детям рисование маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листе бумаги.

Умиротворяюще действуют на **детей** игры с песком и водой, в период **адаптации** оказывают успокаивающее, расслабляющее действие. В туалетной комнате помещают поддоны с песком и водой. Для игр используются небьющиеся сосуды, сита, воронки, трубочки, красящие вещества, детские шампуни. Дети могут купать кукол, пускать кораблики, дуть на мыльные пузыри. По мере привыкания к новым **условиям**, у **детей** сначала восстанавливаются аппетит, труднее нормализуется сон. Любимая игрушка становится символом и частичкой дома с ней ребенок может лечь спать. В период **адаптации** надо временно сохранять привычные ребенку приемы воспитания. Перед сном можно покачать, посидеть рядом. Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не закрепить на длительное время отрицательное отношение к новой обстановке.

Необходимо удовлетворять острую потребность в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое отношение с ребенком, пребывание малыша на руках взрослого, дает ему чувство защищенности. Ребенку хочется, чтобы мама была рядом, поэтому можно иметь в группе «**семейный альбом**» с фотографиями близких.

**Во-вторых**, важна согласованность действий родителей и воспитателей. Еще до поступления в ребенка группу, необходимо познакомиться с родителями. Выяснить привычки, особенности поведения, интересы ребенка. Можно рекомендовать приводить малыша первые дни после обеда, когда у воспитателя больше времени и возможности для игр и общения с детьми, а ребенок увидит, как за остальными детьми приходят родители. Далее необходимо приводить перед завтраком, когда все дети уже в группе. Родители, отдавая ребенка в детский сад испытывают тревогу, поэтому воспитатель должен их **успокоить**: пригласить осмотреть помещение, спальню, групповую комнату, показать шкафчик, игрушки, пособия, рассказать чем занимаются дети, во что играть, познакомить с режимом дня. Родители должны быть уверены, что воспитатель выполнит их просьбы относительно питания, сна, одежды, прогулок и т. д. Если ребенок видит хорошие, добрые отношения между родителями и воспитателем, он быстрее **адаптируется в новой обстановке**.

**В-третьих**: для формирования эмоционального контакта и доверия **детей к воспитателю**, нужно ежедневно организовывать игры, на сплочение группы, лучше всего игры в кругу.

1. «*Иди ко мне*», дети стоят в кругу, воспитатель манит к себе ребенка, иди ко мне Сашенька, обнимает, ах, какой хороший, Саша пришел! Повторяет с каждым ребенком.

2. «*Покатаем на лошадке*». Качание на колене.

3. «*Подуй на что-нибудь*», на шарик, через соломинку, на цветок, на листик, на перышко, на вертушку...

4. «*Забавы с увеличительным стеклом*».

5. «Прогулка по очертаниям фигур», из тесьмы на полу выкладывается квадрат, круг, овал, воспитатель берет ребенка за руку, ведет по фигуре, со словами: «По кружочку мы идем, тра-ля –ля».

6. «Вместе с Мишкой». Воспитатель берет игрушку и беседует от ее имени: «Катя, тебе нравится пить из чашки, ловить мячик, бегать с детками».

7. «Игра с куклой». Воспитатель просит показать, где у куклы разные части тела, просит ее покачать, причесать, покормить.

9. «Передай колокольчик», дети сидят в кругу, воспитатель называет имя ребенка, просит подойти и в колокольчик позвонить.

10. «Зайка», дети стоят в кругу, один в середине, «спит». Зайка, зайка, что с тобой? Ты сидишь совсем больной. Ты не хочешь поиграть? С нами вместе поплясать? Зайка, зайка попляши и дружочка отыщи! «Зайка» встает и выбирает другого ребенка.

11. «Позови». Дети стоят в кругу, воспитатель бросает мяч, предлагая позвать друга, с которым он хочет играть, ребенок ловит и называет имя.

13. «Мяч в кругу». Дети, сидя в кругу на ковре прокатывают мяч друг другу.

14. «Все дальше, все выше», с такими словами воспитатель подбрасывает мяч, предлагает бросить ребенку.

15. «Карусели», дети стоят в кругу, взявшись за руки. Еле-еле, еле-еле, завертелись карусели, а потом, а потом, все бегом, бегом, бегом. Тише, тише не бегите, карусель остановите! Или: до того, мы закружились, что на землю повалились! Дети могут прилечь на ковре.

17. «Мы топая ногами», мы хлопаем руками, мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки подает, а потом, бегом, бегом. Бегом!

Эти нехитрые приемы, игры-забавы, хороводные игры, а главное доброжелательное отношение взрослых к малышам, уютная, комфортная атмосфера, помогут **облегчить** привыкание к детскому саду, сократить время **адаптации**.

Предупреждение нарушений адаптации детей к пребыванию в ДОУ является важным мероприятием по сохранению и укреплению здоровья детей, их социализации и возможно только при совместном участии в этой работе администрации ДОУ, медицинского и педагогического персонала, а также родителей.

Для того чтобы процесс привыкания к детскому саду не затягивался, необходимо следующее:

**1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.** Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит в первую очередь от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе.

**2. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад.** Необходимое условие успешной адаптации — согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.

Задача воспитателя — успокоить прежде всего взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

**3. Формирование у ребенка чувства уверенности.** Одна из задач адаптационного периода — помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А уверенным малыш будет, если узнает и поймет, что за люди его окружают; в каком помещении он живет и т.д.

В каком бы возрасте ребенок не пришел впервые в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить.