**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение городского округа Саранск «Центр развития ребенка-детский сад№90»**

**Методические рекомендации воспитателям по адаптации ребенка раннего возраста к детскому саду**

 **Подготовил:**

 **старший воспитатель**

 **Яковкина Н.Г.**

**Саранск**

**2015**

 Адаптация ребенка к новым социальным условиям протекает очень болезненно. Когда ребенок первый раз приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением игровой и речевой активности, и серьёзно сказывается на здоровье ребенка.

Для ребенка, не посещавшего детский сад, непривычно все: присутствие незнакомых взрослых, отсутствие близких, новый распорядок дня, большое количество детей. Обращение педагогов с детьми также резко отличается от того, к которому они привыкли дома. Новая обстановка выводит ребенка из равновесия и вызывает у него бурные реакции.

Прием новых детей в группу связан с некоторыми трудностями и для воспитателей. Не всегда им, так же, как и родителям, удается облегчить процесс привыкания детей к условиям общественного воспитания. Это связано с тем, что в группу сразу приводят нескольких новичков, постоянно нуждающихся во внимании и ласке. Это не позволяет воспитателю обеспечить необходимый контакт с детьми, найти правильный подход к ним.

 Цель адаптационного периода – приспособление малыша к новым условиям его существования.

Задачи:

1. Благополучное изменение физиологической активности органов и их систем ребенка в ответ на изменение условий существования.

2. Благополучное формирование новых социальных отношений и связей ребенка в группе.

Если психолог и воспитатель, организуя деятельность детей, помогут малышу пережить хотя бы малую радость успеха, утвердиться в получении какого-либо результата и почувствовать свою нужность в группе — тогда ребенок будет открыт и подготовлен к дальнейшей жизни в детском саду.

По существующим литературным данным, адаптация ребенка к яслям длится 7-10 дней, к детскому саду в 3 года – 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц.

 Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особенно уязвимым для адаптации является ранний возраст, поскольку именно в этот период детства ребенок менее всего приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. В этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями.

Особую тревогу родителей и воспитателей вызывает тяжелая адаптация, когда ребенок начинает длительно и тяжело болеть, снижается аппетит, ребенок плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, во время бодрствования подавлен, избегает других детей или ведет себя агрессивно. Тихо плачущий и безучастный, равнодушный к еде, к мокрым штанишкам, постоянно прижимающий к себе свою любимую домашнюю игрушку, равнодушный к воспитателям и сверстникам или, наоборот, бурно выражающий свой протест против новых условий криком, капризами, истериками, разбрасывающий предлагаемые ему игрушки, агрессивный – таким может быть ребенок в период тяжелой адаптации. Улучшение его состояния происходит очень медленно, в течение нескольких месяцев, при этом темпы его развития замедляются по всем направлениям.

**Как помочь ребенку адаптироваться к яслям?**

Прежде всего, нужно хорошо осознать необходимость совместной работы воспитателей и родителей. И начинаться такая работа должна до прихода ребенка в ясли. Во многих странах широко практикуется неоднократное посещение воспитателями семьи ребенка, знакомство с ним в привычных для него условиях, налаживание контактов с родителями. Знание об индивидуальных особенностях детей, их темпераменте, о предпочтениях и вкусах в еде, играх и игрушках, о протекании режимных моментов поможет воспитателю лучше наладить взаимодействие с ребенком с первых дней его пребывания в детском саду. Если по какой-то причине посещение семьи затруднено, можно организовать встречу с ребенком на территории детского учреждения. Мама может в течение нескольких недель приводить ребенка на детскую площадку в то время, когда на ней играют дети, познакомить его с воспитателем, помочь ему организовать совместную игру. Такое посещение должно быть достаточно регулярным, но не длительным. Главное – заинтересовать малыша новой для него ситуацией, вызвать у него желание еще раз придти в детский сад, предупредить возникновение страха перед посторонними людьми и обстановкой.

**Как общаться с ребенком в период адаптации.**

Самый трудный момент для ребенка и мамы – расставание в первые дни посещения яслей. Если мама не может остаться с малышом, его переход в группу в любом случае должен быть постепенным. Воспитатель ласково разговаривает с малышом в присутствии мамы, помогает переодеться, предлагает ему интересную игрушку, убеждает маму немножко поиграть с ребенком, сам играет вместе с ними. После того, как малыш успокоится, мама говорит ему, что ненадолго уйдет, но обязательно скоро вернется.

Для маленького ребенка очень важно постоянство среды. Он чувствует себя спокойнее, когда его окружают знакомые ему вещи. Облегчить переживание одиночества, уменьшить страх разлуки с родителями помогут любимая игрушка, какая-нибудь вещь, принадлежащая маме или папе (например, записная книжка или платочек). Эти вещи ребенок может хранить на своей кроватке и играть с ними тогда, когда захочет, засыпать рядом с ними. Можно также прикрепить к спинке кроватки фотографию мамы.

Очень часто в первые дни посещения детского сада ребенок стремится к постоянному физическому контакту с воспитателем, не отпускает его от себя. Это серьезно затрудняет работу взрослого, который должен уделять внимание всем детям, организовывать режимные моменты и пр. Проблема может стать еще более сложной, если в группу поступают сразу несколько новых детей. Поэтому прием таких детей должен осуществляться постепенно, не более чем 2-3 ребенка в неделю.

Самое главное для воспитателя – завоевать доверие малыша, его привязанность. Нужно дать ему почувствовать, что его понимают и принимают таким, какой он есть. Для того, чтобы лучше понять ребенка, воспитателю нужно самому почаще вспоминать свой детский опыт разлуки с близкими, свои переживания и страхи. Это поможет с большим терпением переносить усталость или раздражение от постоянно плачущего и цепляющегося за одежду ребенка.

**Что можно сделать, если ребенок не отпускает воспитателя от себя, постоянно зовет маму? Приведем несколько советов**

• Не игнорируйте слова ребенка. Когда он без конца повторяет “мама придет”, – он на самом деле не уверен в этом, он боится, что мама никогда не придет и ищет у взрослого подтверждения своего самого большого желания. Поэтому на каждый подобный запрос ребенка отвечайте утвердительно, помогая ему поверить в то, что он вскоре увидит свою маму.

• Ободрив малыша, постарайтесь переключить его внимание на игрушки, обойдите вместе с ним комнату, рассмотрите, что в ней находится. Если ребенок заинтересуется какой-нибудь игрушкой, вместе поиграйте с ней, а затем попробуйте оставить его ненадолго одного, объяснив, например, что вам нужно помыть руки, и пообещайте быстро вернуться. Уйдите на несколько минут, а затем вернитесь к ребенку. Он будет учиться понимать, что вы всегда рядом.

• Если ребенок продолжает постоянно следовать за вами, подключите его к своим делам. Посадите рядом с собой на стульчик, если вы моете посуду, попросите помочь убрать игрушки, предложите принести книжку, чтобы почитать ее вместе с другими детьми и пр. Поступая таким образом, вы установите некоторую дистанцию между собой и ребенком и в то же время будете вместе с ним.

• Уделяйте внимание не только тем детям, которые явно требуют его, но и тем, кто на первый взгляд чувствует себя спокойно. Не оставляйте ребенка безучастным. Равнодушие, апатия – один из признаков психологического дискомфорта, неблагополучия в эмоциональной сфере. Если ребенок безучастно смотрит по сторонам, прижав к себе игрушку, и отказывается играть, начните играть сами неподалеку от него. Лучше всего, если это будет сюжетная игра, по ходу которой вы можете придумывать диалоги персонажей, иногда обращаясь к ребенку и постепенно втягивая его в игру. Такую игру можно развернуть с кем-нибудь из хорошо играющих детей. Может быть, такая игра больше заинтересует малыша.

• Не забывайте поиграть с ребенком в эмоциональные игры, такие как “сорока-ворона”, “догонялки”, “прятки”. Игра в прятки имеет особое значение для детей раннего возраста, выполняет определенную дидактическую функцию. Она позволяет ребенку упражняться в освоении таких явлений, как исчезновение и появление, что может облегчить ему ожидание прихода мамы или папы.

• Организуйте с малышом интересные, успокаивающие занятия с водой, песком, сюжетные игры, рисование пальцами на больших листах бумаги, с помощью настольного театра покажите ему сценки из сказки и пр.

• Организуйте такие же игры между несколькими детьми. Вы будете по-прежнему в центре ситуации, но с вашей помощью дети смогут весело поиграть друг с другом.

• Во время режимных процедур следует учитывать индивидуальные особенности детей, их привычки и предпочтения.

    Признаком завершения периода адаптации ребенка раннего возраста является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка, его увлеченная игра с игрушками, доброжелательное отношение к воспитателю и сверстникам.

Чаще всего дети приходят в детский сад в 3 года, поэтому остановимся на этом периоде подробнее.

Адаптацию трехлетнего малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, тяжелая и средняя.

Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Малыш очень часто болеет, что связано в первую очередь с нежеланием ребенка идти в детский сад. Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.

При тяжелой адаптации возможен ее срыв, который может привести к психосоматическому заболеванию ребенка.

Второй тип адаптации - легкая. Ребенок вливается в новый коллектив безболезненно, чувствует себя комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Дети с легкой адаптацией, как правило, болеют редко, хотя в период адаптации физиологические "срывы" все же возможны.

Третий тип адаптации - средняя, когда малыш терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Этот период может длиться до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

Несколько признаков того, что ребенок адаптировался:

1. хороший аппетит;

2. спокойный сон;

3. охотное общение с другими детьми;

4. нормальное эмоциональное состояние.

К невротическим реакциям при тяжелой адаптации, можно отнести:

1. рвота;

2. пристрастие к личным вещам;

3. наличие страхов;

4. неуправляемое поведение;

5. стремление спрятаться от взрослых;

6. истерические реакции;

7. тремор подбородка, пальчиков.

Чтобы адаптация ребенка к детскому саду была успешной, рекомендуется начать готовить малыша к саду заранее.

1. Следует рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему мама и папа хотят, чтобы малыш пошел в детский сад (чтобы было интересно, например) .

2. Показать ребенку детский сад, понаблюдать с малышом за прогулкой ребят, которые уже ходят в садик. Подробно рассказать о режиме детского сада, чтобы ребенка не пугала неизвестность.

3. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.

4. Научить ребенка вместе играть с другими детьми, обмениваться игрушками, прощаться.

5. Не следует в присутствии ребенка выказывать свои страхи по поводу детского сада. Нужно вселять уверенность в ребенка, что все будет хорошо.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

7. Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

8. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые слова фразы: я соскучилась по тебе; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.

Адаптация малыша к детскому саду – очень сложный и ответственный процесс. Главнее в нем – не навредить ребенку, а способствовать его успешному психофизиологическому развитию.

Игры для успешной адаптации детей в детском саду.

«Веселые кораблики»- дети запускают в воду (минибассейн) разные предметы- лодочки, щепочки, кораблики; наблюдают за ними, делают «волны», «ветер», отправляют в плавание мелкие игрушки.

«Ловкие пальчики»-дети мочат в воде поролоновые губки разного цвета и формы и отжимают их, переливают воду из одной ёмкости в другую.

«Морские сокровища»- дети достают со дна емкости («моря») «сокровища»- камушки, ракушки, крупные блестящие пуговицы и разные необычные мелкие предметы. Усложнение – достать с помощью совочка, ложечки, ситечка.

«Веселые зверушки» - игры с механическими водными игрушками, наблюдение за траекторией движения.

Зайка.

Заинька-зайка, (Дети прыгают, поджав руки, имитируя зайку.)

Маленький зайка, (Садятся на корточки, показывают рукой вершок от пола.)

Длинные ушки, (Дети приставляют ладошки к голове -«ушки».)

Быстрые ножки. (Побежали.)

Заинька-зайка, (Движения повторяются.)

Маленький зайка, (Дети обхватывают себя руками, изображая страх.)

Деток боишься,

Зайка-трусишка. (Дрожат.)

Мишка.

Мишка, мишка косолапый, (Приподнять плечи, руки округлить,

Мишка по лесу идет, (носки ног внутрь, идти переваливаясь.)

Мишка хочет сладких ягод, (Погладить себя по животу, облизнуться.)

Да никак их не найдет. (Оглянуться по сторонам, пожать плечами.)

Вдруг увидел много ягод (Показать указательным пальцем, на лице - восторг.)

И тихонько зарычал. (Двумя руками «собирать»ягоды в рот.)

Подошли к мишутке детки, (Промаршировать.)

Мишка громко зарыдал. (Кулачками потереть глаза, изобразить плач.)

Найди игрушку.

Ведущий (сначала воспитатель, потом кто-то из детей) прячет небольшую игрушку в группе, в одном из ее помещений, и предлагает остальным найти ее. Сначала говорится: «Игрушка лежит на подоконнике в раздевалке»; затем: «Игрушка лежит в спальной комнате, под подушкой на Надиной кровати».

После того как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала (собиралась на прогулку, спала и т. д.) . Можно загадывать местоположение игрушки через функцию помещения («там моют посуду», через действия («лежит тихо, закрыв глаза») и т. д. Затем можно переходить к более тесному знакомству с детским садом и его персоналом.

"Топчем дорожки"

Взрослый вместе с малышом шагают по песку, оставляя следы, при этом можно использовать слова такой потешки: "Большие ноги шли по дороге: То-о-п, то-о-п, то-о-п. Маленькие ножки бежали по дорожке: Топ-топ-топ! Топ! Топ-топ-топ! Топ! " Взрослый и ребенок могут изменять эту игру, изображая того, кто может оставлять большие и маленькие следы. Большие следы оставляет косолапый медведь. Маленькие следы оставит после себя маленькая белочка.

"Я пеку, пеку"

Ребенок "выпекает" из песка разнообразные изделия (булочки, пирожки, тортики). Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, насыпая в них песок, утрамбовывая их рукой или совочком. Пирожки можно "выпекать" и руками, перекладывая мокрый песок из одной ладошки в другую. Затем ребенок "угощает" пирожками маму, папу, кукол.

«Солнышко и дождик»

В качестве домика используются стол, стул, круг, очерченный мелом, угол комнаты. Водящий говорит: «На небе солнышко, можно идти гулять». Игроки прыгают, танцуют. При словах водящего: «Дождик начинается, скорей домой! » - дети должны разбежаться по своим домикам.

«Уточка»

Взрослый в этой игре принимает роль уточки, а дети - утят, которые ходят за уточкой хвостиком. Уточка зовет утят скороговоркой:

Быстрей, быстрей, утятки,

Быстрей, быстрей, дикие перышки.

Утята выстраиваются друг за другом вслед за уточкой и ходят за ней по комнате, преодолевая различные препятствия - проползая под стулья, перелезая через скамейки и т. д.