# Консультация для воспитателей

# «Адаптация ребенка в детском саду»

Оформляя ребенка в детский сад, родители часто переживают: «Как встретят ребенка? Будет ли ему хорошо в детском саду? Как его будут кормить, поить, укладывать спать? **Как пройдет адаптация ребенка в детском саду?**» Волнение это вполне объяснимо, ведь родители впервые оставляют ребенка с незнакомыми людьми. До этого все происходило на их глазах. Было внимание, любовь всех близких. А будут ли любить ребенка в детском саду?

Это волнение усугубляется, если ребенок не хочет расставаться с привычным и близким, отказывается порой идти в группу. Мамы или проникаются еще большим сочувствием к ребенку, порой в ущерб интересам воспитателей, или, стараясь не реагировать на слезы и просьбы сына, дочери, молча ведут их в детский сад.

**Все ли дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад?**

Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться, и начинают играть. Другие делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. *Чем же объясняется такое разное поведение детей?*
**Проблемы с адаптацией в детском саду могут быть самыми разными:**

* отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения;
* наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании);
* неумение занять себя игрушкой;
* несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и т.д.

*Однако главной и основной причиной* такого поведения является **отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми.** Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама - ребенок, бабушка - ребенок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяют характер поведения.

Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться от всех. Такой ребенок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, льнет к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке.

Дети, у которых уже имеется положительный опыт общения со взрослыми и сверстниками, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения, и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро.

В процессе общения ребенок познает окружающее, узнает, как действовать в той или иной обстановке, учится устанавливать взаимоотношения со взрослыми и детьми. А главное, в общении он узнает себя, границы своих возможностей. Поэтому чем шире у ребенка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребенка, тем ему труднее.

Общение ребенка связано с игрой, учебой, трудом, оно воспринимается как само собой разумеющийся процесс. Поэтому взрослые учат ребенка играть, учиться, трудиться и довольно редко учат умению общаться.

*Научить ребенка вступать в общение со взрослыми и детьми - важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение.*

Особое значение **в** **период адаптации ребенка** к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы, как *привычка к режиму*, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. На это следует обращать постоянное внимание в семье. К концу первого года жизни у ребенка необходимо сформировать умение садиться на стул, самостоятельно пить из чашки. Необходимо учить ребенка пользоваться ложкой, есть суп с хлебом, разнообразные блюда, хорошо пережевывать пищу, после еды задвигать свой стул. Ребенок должен активно участвовать в раздевании, умывании.

С 1 года 6 месяцев ребенка надо приучать самостоятельно мыть руки, есть, соблюдая во время еды чистоту, пользоваться салфеткой, снимать расстегнутую и развязанную взрослым одежду, называть предметы одежды. К 2 годам он должен знать свое место за столом, место для полотенца и одежды, спокойно сидеть за столом, тихо вести себя за столом и в спальне.

Очень трудно дается детям перенос сформированных навыков в новую обстановку. В связи с этим при поступлении в детское учреждение наблюдается временная их утрата.

Поэтому необходимо не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать выполнение бытовых правил в разных ситуациях, пояснять их значение.

Дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы и навыки общения, и культурно-гигиенические навыки, быстро и безболезненно привыкают к условиям общественного дошкольного воспитания, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми.

О развитии ребенка, поступающего в дошкольное учреждение, можно судить по основным бытовым навыкам.

**В 1 год 6 месяцев ребенок:**
    \* держит в кулачке ложку, ест (частично) жидкую и полужидкую пищу, пьет из чашки (почти не проливая);
    \* отрицательно относится к нарушению опрятности;
    \* сообщает о физиологических потребностях;
    \* спокойно относится к умыванию. В 1 год 9 месяцев ребенок:
    \* самостоятельно ест любую пищу (в том числе и с хлебом) из своей тарелки;
    \* самостоятельно снимает (стягивает) шапку и обувь, частично одевается (натягивает шапку, надевает туфли);
    \* обращает внимание на грязное лицо и руки;
    \* контролирует физиологические потребности;
    \* проявляет стремление к самостоятельным действиям;
    \* знает места хранения одежды, игрушек и других вещей.

 **В 2 года ребенок:**
    \* ест аккуратно, не облизываясь;
    \* при умывании трет ладони и части лица, вытирается при помощи взрослого;
    \* самостоятельно одевается (натягивает носки, шапку, обувь при незначительной помощи взрослого), частично раздевается;
    \* знает места хранения одежды, обуви, игрушек и посуды;
    \* пользуется носовым платком (при напоминании);
    \* контролирует физиологические потребности.

 В 2 года 6 месяцев ребенок:
    \* одевается и раздевается с незначительной помощью взрослого;
    \* расстегивает и застегивает одну-две пуговицы.

 **В 3 года ребенок:**
    \* одевается с незначительной помощью взрослого, а раздевается самостоятельно;
    \* складывает свою одежду перед сном;
    \* застегивает несколько пуговиц, завязывает (связывает) шнурки;
    \* знает назначение многих предметов и их местонахождение;
    \* выполняет поручения из двух-трех действий (отнеси, поставь, принеси);
    \* умеет мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем;
    \* замечает беспорядок в своей одежде, пользуется носовым платком;
    \* регулирует свои физиологические потребности;
    \* вытирает обувь при входе в квартиру;
    \* аккуратно ест, правильно держит ложку, пользуется салфеткой;
    \* не выходит из-за стола до конца еды и не мешает за столом другим;
    \* говорит слова благодарности, здоровается, прощается.

**Условия для успешной адаптации ребенка в детском саду.**Для того чтобы **адаптация ребенка к детскому саду** не затягивалась, 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. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно "*одомашнить*" группу.

Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие комнатки, в которых дети будут чувствовать себя комфортно. Хорошо, если в группе будет небольшой "домик", где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть. Сделать такой "домик" можно, например, из детской кроватки, обтянув красивой тканью и вынув из нее нижнюю доску. Желательно рядом с "домиком" разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

В группе необходим и *спортивный уголок*, который удовлетворял бы потребность детей 2-3 лет в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.

Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. Невыраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и в конце концов прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, потому что никаких внешних причин для такого проявления эмоций нет.

Психологи и физиологи установили, что *изобразительная деятельность* для ребенка не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решить эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листе бумаги.

Умиротворяюще действуют на детей *игры с песком и водой*. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении. Для разнообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струей, пускать по воде кораблики и т. д.

Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от 2 недель до 2-3 месяцев).

*Проблемы со сном* вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате. Такая простая вещь, как любимая игрушка, становится для него символом и частичкой дома, с которой он ложится спать.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках взрослого дают ему чувство защищенности, помогают быстрее адаптироваться.

Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе "семейный" альбом с фотографиями всех детей группы и родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома.

* 1. **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.

В свою очередь, родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

* 1. **Правильная организация в адаптационный период игровой**

**деятельности, направленной на формирование эмоциональных контактов "ребенок - взрослый" и "ребенок - ребенок" и обязательно включающей игры и упражнения.**

**Основная задача игр в период адаптации ребенка в детском саду** - формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Первые игры должны быть *фронтальными*, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом возможностей детей, места проведения.