

а) Особенности адаптации детей раннего и дошкольного возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения.

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, другой стиль общения.

Существуют три 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 средневозрастными нормами; фаза длится 3 - 5 месяцев.

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

	Острая фаза	Подострая фаза	Фаза компенсации
2-3 года	Отрицательные эмоции, много и длительно плачет. Может быть невротическая рвота, нарушение стула. Может возникнуть стойкий отказ от еды. Отношение к близким эмоционально-возбужденное. Детей избегает или сторонится, возможна агрессия. Засыпает плохо, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Речью не пользуется	Настроение не устойчивое, плаксивость в течение дня. Отказывается от еды. Отношение к близким эмоционально- возбужденное (плачь, крик, при расставании и встречи). Отношение к детям безразличное, но может быть и заинтересованное. Речевая активность замедленная. Избирательность в отношении со взрослыми. Засыпает плохо, сон кратковременный.	Настроение бодрое, в сочетании с утренним плачем. Нормально ест. Отношение с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям заинтересованное. Речь затормаживается, но ребенок может выполнить просьбы взрослого. Засыпает быстро, сон спокойный.
3-4 года	Отрицательные эмоции, плачет, завет маму, боится отойти от того места, куда его поставили, положительных эмоций нет. Чаще стоит один или ходит за воспитателем, не	Не плачет, заторможен, стоит или сидит один, положительные эмоции проявляются редко. Играет в знакомые игры один, не проявляет интереса к сверстникам.	Проявляет желание участвовать в совместных играх. Выбирает партнера по интересу. Скучает по родным, иногда плачет, при расставании по утрам. Режим соблюдает.

	интересуется игрушками, не пользуется навыками самообслуживания, сон беспокойный, кратковременный, аппетит отсутствует.	Сон беспокойный, кратковременный, аппетит снижен.	Сон более спокойный. Аппетит избирательный.
4-5 лет	С интересом рассматривает все кругом. Ходит по группе, иногда тихонько плачет, просится домой. Улыбается редко. Смотрит на игры детей. Пользуется навыками самообслуживания. Хорошо разговаривает, больше смотрит, чем играет. Сон беспокойный, кратковременный, аппетит отсутствует.	Выполняет все по режиму, принимает участие в знакомых играх. Играет одной знакомой игрой, оживлен, активен. Сон спокойный, аппетит избирательный.	Активен, оживлен, познавательный интерес развит. Стремится установить контакт со сверстниками. Речь развита, сон спокойный, аппетит избирательный.
5-6 лет	С интересом рассматривает все. Ходит по группе, берет все в руки, рассуждает. Присматривается к сверстникам, наблюдает за игрой. Речь в пределах нормы. Спокойно лежит, не спит. Аппетит снижен, все «пробует».	Выполняет все по режиму, владеет навыками самообслуживания. Оживлен, активен, выполняет поручения воспитателя. Избирательно участвует в играх. Сон спокойный, аппетит избирательный.	Активен, оживлен. Находит партнера по игре. Речь в норме, коммуникабелен, познавательный интерес развит. Сон спокойный, аппетит хороший.

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.

Особенности поведения и проявления эмоций у ребенка, адаптирующегося к условиям детского сада.

1. Отрицательные эмоции –

как правило, встречаются в основном у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новым условиям. Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии. Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что, хоть на время у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны. В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ребенок поддерживает «новичков», пришедших в группу. Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

2. Страх –

спутник отрицательных эмоций. Впервые придя в детский сад, ребенок во всем видит лишь «скрытую угрозу». Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Ребенок боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное того, что мама забудет его, уйдя из детского сада на работу.

3. Гнев —

порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который порывается наружу. Гнев и агрессия могут проявляться даже без повода.

4. Положительные эмоции -

противовес отрицательным эмоциям. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда ребенок находится под действием ориентировочного рефлекса (эффекта новизны). Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются положительные эмоции, возвещающие о завершении адаптационного процесса.

5. Социальные контакты -

коммуникабельность ребенка - это положительный момент для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время стараются держаться обособленно. Подальше от детей и воспитателя. Но как только ребенок сумеет наладить контакты в группе - это и будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации. 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 не развитых детей, адаптация наоборот, происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. У детей старшего дошкольного возраста может быть нарушена адаптация, если у ребенка:

- Есть заболевание, нарушающие работу нервной системы. Например, при СДВГ дети не внимательны, импульсивны, слишком активны, что является причиной отвержения их окружающими.

- Особенности эмоционально-волевой сферы, среди которых можно выделить повышенный уровень тревожности, агрессии, медлительность, застенчивость.

- Не сформированности коммуникативных умений, трудности в общении со сверстниками и взрослыми.

6. Познавательная деятельность -

также угасает и снижается на фоне стрессовых реакций. Поскольку в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра, то нередко, ребенок не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими в период адаптации. Ребенку не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним.

7. Социальные навыки -

в состоянии стресса ребенок может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям детского сада, он «вспоминал» вдруг забытые, им навыки, вместе с тем усваивал новые.

8. Особенности речи -

у некоторых детей на фоне стресса меняется речь. Скудеет словарный запас. В построении предложений ребенок больше использует глаголы, практически не использует существительных. Предложения из многосложных становятся односложными. В ответах на вопросы часто отвечает «да» или «нет». Такая речь - итог тяжелой адаптации. При легкой - она или не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

9. Двигательная активность -

во время адаптационного периода довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или, наоборот, гиперактивен.

10. Сон -

вначале сон отсутствует совсем или ребенок постоянно просыпается. Не успеешь его уложить, как он уже сидит, рыдая на кровати. Сон ребенка в этот период беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет спокойно спать.

11. Аппетит -

чем сложнее проходит адаптация ребенка, тем хуже его аппетит или, наоборот, аппетит слишком высокий. Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, происходит к концу адаптационного периода.

**б) План мероприятий по адаптации детей
к условиям дошкольного образовательного учреждения**

Цель:

Помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. Преодоление стрессовых состояний у детей раннего и дошкольного возраста в период адаптации к детскому саду;
2. Формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей;
3. Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом.

Возрастная группа	Наименование мероприятия		Сроки	Ответственные
	Дети	Родители		
1 младшая группа	<ul style="list-style-type: none"> - Игры с воспитателем на установление положительной атмосферы в группе: «Давайте познакомимся», «Назови себя ласково» и др. - Игры на развитие коммуникативных отношений в детском коллективе: «Давайте познакомимся», «Клубочек», «Доброе животное» - Общение, направленное на знакомство с группой, поддержание стабильного контакта с педагогом: ситуации: «Игрушки, которые живут в нашей группе», «Покажем мишке уголок природы», «В какие игры можно играть в группе», «Как дети полюбили ходить в детский сад» - Чтение художественной литературы: потешка для новичков «Кто из нас хороший?», стихи А. Барто, С.Я. Маршака и Е. Благиной 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование родителей «Давайте познакомимся». Получение и анализ первичной информации о ребенке и его семье. 2. Оформление наглядной информации в группах. 3. Индивидуальные беседы по адаптации. 4. Консультация «Первый раз в детский сад» 5. Консультация родителей «Возрастные особенности детей 1 первой младшей группы». 6. Заполнение листов адаптации. 	<p>3-5 день адаптации</p> <p>2 неделя адаптации</p> <p>3-4 неделя адаптации</p>	Воспитатели, педагог-психолог.

<p>2 младшая группа</p>	<p>- Игры с воспитателем на установление положительной атмосферы в группе: «Давайте познакомимся», «Назови себя ласково» и др. - Зарядка в стихах «Гномики» - Разминка: «Где же наши ручки?», «Шаловливые ножки», направленные на установление положительного эмоционального настроения на день. - Мероприятия, направленные на сплочение детского коллектива, установление положительного эмоционального контакта: Игры «Страшный сон зайчонка» (развитие дыхания) - частое поверхностное дыхание ртом, «Велосипед» (укрепление мышц ног и брюшного пресса, ритмизация движений в соответствии со стихотворным текстом) - дети сидят на полу, опираясь спиной о стену, и делают движения под стихотворные строчки; «Солнышко и туча» Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Гуси», «Поезд», «Пузырь», «Журавли - лягушки», «Догонялки», имитация движений животных. Пальчиковые игры: «Наша семья», «На руках у нас 5 пальцев», «Зайчик», «Пальчики здороваются», «Мы считаем»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование родителей «Давайте познакомимся» Получение и анализ первичной информации о ребенке и его семье. 2. Оформление наглядной информации в группах. 3. Индивидуальные беседы по адаптации. 4. Консультация «Первый раз в детский сад» 5. Консультация родителей «Возрастные особенности детей 2 первой младшей группы». 6. Консультация педагогов «Выстраивание доверительных взаимоотношений с детьми и родителями». 7. Заполнение листов адаптации. 	<p>3-5 день адаптации</p> <p>2 неделя адаптации</p> <p>3-4 неделя адаптации</p>	<p>Воспитатели, педагог-психолог</p>
<p>Средняя группа</p>	<p>Мероприятия, направленные на установление эмоционального контакта с детьми и педагогами, сплочение детского коллектива:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление наглядной информации в группах. 2. Индивидуальные беседы по адаптации. 3. Заполнение листов адаптации. 	<p>Весь период адаптации</p>	<p>Воспитатели, педагог-психолог.</p>

	<p>Игры: «Зоопарк», «Назови друга ласково», «Добрая нежная рука», «Если «да» - похлопай, если «нет» - потопай», «Что подарить другу», «Я и моя мама», «Как мы веселимся», «Найди отличие», «Кто как ходит», «Играть нужно дружно»</p> <p>Подвижные игры: «Куры и петух», «Ловишки», «Птички летают» и др.</p>	<p>4. Консультация родителей «Возрастные особенности детей средней группы».</p> <p>8. Консультация педагогов «Выстраивание доверительных взаимоотношений с детьми и родителями».</p>		
Старшая группа	<p>Мероприятия, направленные на установление эмоционального контакта с детьми и педагогами, сплочение детского коллектива:</p> <p>Развитие мотивации к посещению детского сада - игра «Большое дерево».</p> <p>Этюд «Робкий медвежонок», «Смелый Мишка».</p> <p>Игра «Королева» способствует повышению статуса ребенка, сплоченности в группе.</p> <p>Игра «Волшебники» поможет осознать свою принадлежность к группе, повысить эмоциональный фон ребенка.</p> <p>Игра «Виноградная гроздь» способствует почувствовать принадлежность к группе, объединению коллектива</p>	<p>1. Оформление наглядной информации в группах.</p> <p>2. Индивидуальные беседы по адаптации.</p> <p>3. Заполнение листов адаптации.</p> <p>4. Консультация родителей «Возрастные особенности детей средней группы».</p> <p>9. Консультация педагогов «Выстраивание доверительных взаимоотношений с детьми и родителями».</p>	Весь период адаптации	Воспитатели, педагог-психолог.
Подготовительная группа к школе	<p>Мероприятия, направленные на установление эмоционального контакта с детьми и педагогами, сплочение детского коллектива:</p> <p>Игры: «Отгадай, кто тебя позвал», «Клубочек», «Морской банан», «Царь горох», «Статуи».</p>	<p>1. Оформление наглядной информации в группах.</p> <p>2. Индивидуальные беседы по адаптации.</p> <p>3. Заполнение листов адаптации.</p> <p>4. Консультация родителей «Возрастные особенности детей подготовительной группы».</p> <p>5. Консультация педагогов «Выстраивание доверительных взаимоотношений с детьми и родителями».</p>	Весь период адаптации	Воспитатели, педагог-психолог.

