

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 354 г. Челябинска»  
454052, г. Челябинск, ул. Калмыкова, 12 б, тел: 8(351)721-37-01; e-mail: mdoymet34@gmail.com

**Сборник МБДОУ «ДС № 354 г. Челябинска»  
«ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА»**

<b>Содержание</b>	<b>стр.</b>
Особенности адаптации детей раннего возраста	2
Алгоритм проведения игр адаптационного периода	6
Картотека «Игры адаптационного периода	9
Занятия по адаптации ребенка к ДОУ	15
Консультация для педагогов «Адаптация к ДОУ»	18
Выявление уровня адаптации детей	20
Консультации, памятки, рекомендации для родителей	26
Литература	33

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

(Ковалёва Е.А.)

**Ранний возраст** - особый период становления организма и систем, формирования их функций. Поэтому для этого возраста характерен ряд особенностей:

- *Быстрый темп развития и неравномерность.* Первый год жизни ребёнка связан с овладением ходьбой, второй год – с переломным моментом в развитии речи, началом развития речемыслительной деятельности, а также с развитием наглядно-действенного мышления. В три года начинается развитие самосознания ребёнка. В критические периоды может наблюдаться снижение работоспособности, эмоциональные расстройства.

- *Неустойчивость и незавершенность формирующихся навыков и умений.* Под влиянием неблагоприятных факторов (стресс, перенесенное заболевание) может произойти утеря навыков.

- *Взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей.*

- *Повышенная эмоциональность.*

Поэтому так необходимо проявить максимум усилий, чтобы процесс адаптации у ребёнка к условиям ДОО прошел как можно мягче.

**Основные факторы, определяющие особенности адаптации ребёнка к детскому саду:**

1. Состояние здоровья детей.
2. Возрастные закономерности протекания адаптации.
3. Уровень развития общения ребёнка.
4. Тип нервной системы ребёнка.

### **1. Состояние здоровья детей.**

У здоровых детей адаптация проходит относительно легко, в то время как у соматически ослабленных детей данный процесс может протекать с осложнениями.

Тяжелее всего адаптация к условиям образовательного учреждения проходит у детей 3 группы здоровья (дети с соматическим хроническим заболеванием): у них наблюдаются частые обострения основного заболевания. Такие дети чаще болеют в период адаптации.

### **2. Возрастные особенности протекания адаптации.**

#### **От 2 до 3 лет.**

На втором году жизни ребёнок начинает меньше бояться чужих взрослых.

В два года более характерным будет не страх, а настороженное ожидание по отношению к незнакомому взрослому, а в дальнейшем – смущение, своеобразная застенчивость при первоначальном знакомстве – обычно до двух – двух с половиной лет.

Оптимальный вариант приема детей не ранее 2 лет, когда у них уже нет страха перед незнакомыми людьми, а привязанность к матери не сопровождается обостренной зависимостью от нее.

Более благоприятный для адаптации возраст от 2 лет приходится преимущественно для девочек.

#### **От 3-х лет.**

Самый лучший возраст, когда ребёнка следует отдавать в садик 3 - 3,5 года. Трехлетние дети отличаются адаптационными возможностями от двух- и четырехлеток. Двухлетка сильно привязан к матери, ему трудно привыкнуть к новой обстановке.

Четырехлеткам сложно привыкнуть к саду из-за того, что они привыкли к домашним условиям.

Тем не менее, и у трехлеток и у четырехлеток есть общий положительный момент в адаптации к ДОО, который качественно отличает их от двухлеток. Дети 3-4 лет способны слушать и слышать взрослых.

У мальчиков более благоприятный для адаптации к детскому саду возраст составляет 2,5 - 3,5 года.

Мальчики в большей степени, чем девочки привязаны к матери и более остро реагируют на разлуку с ней, они дольше чувствуют привязанность к ней.

### **3. Уровень развития общения.**

#### **1 группа.**

Дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми, в ожидании только от них внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем. Такие дети глубоко переживают расставание с близкими, так как опыта общения с посторонними не имеют и не готовы вступать с ними в контакт. Беспокойство, плаксивость сохраняются в их поведении довольно долго. Адаптация, в данном случае, проходит более сложно.

#### **2 группа.**

Дети, у которых сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, не являющимися членами семьи. Такие дети, пока воспитатель рядом спокойны, но детей такой ребенок, как правило, боится и держится от них на расстоянии. Детям данной группы в период привыкания свойственно неуравновешенное эмоциональное состояние.

#### **3 группа.**

Дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях и общении с взрослыми. Для них характерно спокойное, уравновешенное эмоциональное состояние. Они включаются в предметную самостоятельную деятельность или в сюжетно-ролевую игру, устанавливают положительные взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Играют часто самостоятельно и одни. С детьми контактируют редко и кратковременно. Адаптация происходит достаточно легко.

### **4. Типы нервной системы**

#### **Сильный уравновешенный тип.**

Дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешены, отличаются спокойным поведением, бодрым настроением, общительностью. Они любят как спокойные, так и подвижные игры, положительно воспринимают все режимные моменты, активно в них участвуют. Если содержание общения, возникшего в новых условиях, их удовлетворяет, они привыкают довольно легко и быстро.

#### **Сильный неуравновешенный тип.**

Дети, отличающиеся легкой возбудимостью, бурно выражают свое 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 предмет, то другой. В первые дни у таких детей может возникнуть перевозбуждение нервной системы.

#### **Сильный уравновешенный инертный тип.**

Дети отличаются спокойным, несколько медлительным, даже инертным поведением. Они очень неактивно выражают свои чувства и кажутся внешне благополучно адаптирующимися, однако свойственная им заторможенность может усилиться. Медлительные дети часто отстают от своих сверстников в развитии координации движений, в овладении умениями и навыками. Они предпочитают играть подальше от детей, боятся их приближения.

#### **Слабый тип.**

Дети с ослабленным типом нервной системы очень болезненно переносят перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они не выражают. Все новое пугает их и дается с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами, медленнее, чем другие дети этого же возраста, приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей.

## **Примерные сроки и критерии успешной адаптации ребенка к детскому саду**

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

### **1. Лёгкая адаптация**

Сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.

#### **Физиологические критерии:**

**Здоровье.** В период адаптации – заболевание не более одного раза сроком на 10 дней.

**Аппетит.** В первые дни может быть снижен, затем нормализуется. Отказа от еды не наблюдается.

**Сон.** В первую неделю возможны проблемы с засыпанием, сон может быть непродолжительным. К 20 дню сон нормализуется.

#### **Психоэмоциональные критерии:**

**Эмоциональный фон.** Настроение бодрое, заинтересованное, может сочетаться с утренним плачем. Преобладает спокойное эмоциональное состояние, однако это состояние не стабильно. Любой новый раздражитель влечет за собой возврат как к положительным, так и к отрицательным эмоциональным реакциям.

**Поведение.** В первые дни возможно проявление пассивно-разрушительной активности, направленное на выход из ситуации - это активный двигательный процесс. Активность ребенка направлена на восприятие и переработку информации.

Активность может проявляться как в речевом, так и в действенном плане это смех голосовые реакции.

### **2. Адаптация средней тяжести**

Сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;

#### **Физиологические критерии:**

**Здоровье.** Заболевают не более 2 раз за этот период сроком до 10 дней. Возможны изменения вегетативной нервной системы.

Может снизиться вес, могут появиться тени под глазами, бледность, потливость. Восстановление происходит через 20-40 дней.

**Аппетит.** Аппетит снижается. В первые дни возникает отказ от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней.

**Сон.** Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней.

#### **Психоэмоциональные критерии:**

**Эмоциональный фон.** Наблюдается подавленность, напряженность, пассивное подчинение. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, или, наоборот, заторможенность. Постепенно, обычно к 20 дню, эмоциональное состояние нормализуется.

**Поведение.** Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Возможен отказ от участия в деятельности, в игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная и кратковременная, речью может не пользоваться.

### **3. Тяжелая адаптация**

Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

#### **Физиологические критерии:**

**Здоровье.** Часто болеют, более 3 раз за период. Изменение вегетативной нервной системы. Появляются признаки невротических реакций. Шелушение кожи, диатез, бледность, потливость, тени под глазами, вес может снижаться. Возможны нарушение стула, бесконтрольный стул, невротическая рвота.

**Аппетит.** Аппетит снижен. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

**Сон.** Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый. Во время сна наблюдаются всхлипывания, могут вскрикивать во сне.

Восстанавливается примерно к 60 дню.

**Психоэмоциональные критерии:**

**Эмоциональный фон.** Отсутствие активности при стертых отрицательных и эмоциональных реакциях (тихий плач хныканье, страх, ступорозное состояние без попыток активного сопротивления) Настроение безучастное много и длительно плачет.

**Поведение.** Пассивное поведение. Активность отсутствует. Часто отрицание любой деятельности.

В этом случае родителям рекомендуется обратиться к специалистам (невролог, психолог).

# АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

(Смирнова.И.А., Ковалёва Е.А.)

**Необходима такая организация жизни ребенка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.**

## Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему. Это зависит прежде всего от воспитателей, от их умения и желания создать атмосферу тепла, доброты, внимания в группе, развития у них таких качеств, как умение сопереживать, коммуникативные навыки, доброжелательность, организаторские и артистические способности, эмоциональная стабильность и т. д.

## Формирование чувства уверенности в окружающем.

Одна из основных задач адаптационного периода — формирование чувства уверенности в окружающем.

Знакомство с окружающим, организуется в форме развивающих игр, проведение которых требует от взрослого знания и выполнения определенных условий, таких как:

- добровольность участия в игре (необходимо добиваться того, чтобы ребенок сам захотел принять участие в предложенной игре);
- непосредственное участие в игре взрослого, который своими действиями, эмоциональным общением с детьми вовлекает их в игровую деятельность, делает ее важной и значимой для них;
- многократное повторение игр (дети по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое);
- специальный наглядный материал (определенные игрушки, различные предметы и т. д.) должен использоваться только в данных развивающих играх (нельзя превращать его в обычный, всегда доступный, так он дольше останется для детей необычным);
- запрет на оценку действий ребенка типа “Неверно, не так” или “Молодец, правильно”;
- предоставление ребенку возможности проявить, выразить себя, свой взгляд на мир.

Дать положительный эмоциональный заряд и обеспечить комфортное состояние детей могут игровые моменты, подобранные по дням недели с определенной целью. Алгоритм игр включает хороводные и подвижные игры, потешки, пестушки, прибаутки, музыкально-ритмические движения с речевым сопровождением, игровые упражнения.

## Алгоритм проведения игр в адаптационный период

День недели	задачи	содержание	Методические рекомендации
Понедельник	Развлечь детей, снять эмоциональное напряжение. Обеспечить эмоционально-положительное общение педагога с детьми во время режимных моментов	Музыкальное упражнение «Вот так, хорошо», «Звучащие игры». Потешки для новичков. «Погремушечка, играй»	Многократно повторять. Эмоционально вовлекать детей в игру. Использовать для проведения игр шумовой материал: газета, бумага, ключи, металлические крышки, ложки, крупы
Вторник	Познакомить и способствовать сближению детей друг с другом	«Солнышко и дождик», «Кот в гости к нам пришел», «Догони	Использовать атрибуты и музыкальное сопровождение

		зайчика», «Мячик», «Лошадка»	
Среда	Способствовать формированию чувства доверия к воспитателю через организацию тактильного контакта. Помочь преодолеть чувство отчуждения между воспитателем и ребенком, снижать чувство страха в общении с малознакомыми людьми	«Игра с бубном», «Твои пальчики», «Киски просыпаются», потешка «Мирит нас мирилочка – вместе говорилочка»	Работать индивидуально и подгруппами
Четверг	Удовлетворять потребность ребенка в психологической автономности и самостоятельности	«Гуляка». Игра на самопознание «Непослушные котята». Игры с тестом	Работать индивидуально и подгруппами
Пятница	Создать условия для формирования доверительных отношений между воспитателем и детьми. Создавать хорошее настроение у детей, способствовать развитию речи.	«Пляска с платочками», «Веселая пляска», «Мотыльки», «Воронята». Потешки при кормлении	Использовать музыкальное сопровождение

### Игры

Сюда входят хороводные и подвижные игры, потешки, пестушки, прибаутки, музыкально-ритмические движения с речевым сопровождением, игровые упражнения, способствующие установлению положительного контакта ребенка со сверстниками и дающие положительный эмоциональный заряд.

#### ЛАДОШЕЧКА

На мелодию русской народной песни "Я на горку шла"

Это упражнение способствует установлению теплых, доверительных отношений между воспитателем и ребенком.

1. Дай ладошечку, моя крошечка,

Я поглажу тебя по ладошечке.

2. На — ладошечку, моя крошечка,

Ты погладь меня по ладошечке.

Воспитатель предлагает показать свои ладошки, дети протягивают их. Воспитатель на первый куплет гладит ладошки детей двумя руками, а на второй куплет протягивает свои ладошки детям, и они поглаживают. Надо успеть поприветствовать всех детей!

#### ПРЯТКИ

Упражнение развивает координацию движений, чувство ритма. Способствует повышению эмоционального тонуса, созданию хорошего настроения.

1. Где же, где же наши ножки, *Дети сидят на корточках,*

Где же наши ножки? *обхватив колени.*

Где же, где же наши ножки —

Нету наших ножек.

Вот, вот наши ножки, *Встают и топают ножками.*

Вот где наши ножки!

Пляшут, пляшут наши ножки,

Пляшут наши ножки.

2. Где же, где же наши ручки, *Прячут ручки за спину.*

Где же наши ручки?

Где же, где же наши ручки —

Нету наших ручек.

Вот, вот наши ручки, *Показывают ручки,*

Во-от наши ручки, *вращая кистями.*

Пляшут, пляшут наши ручки,

Пляшут наши ручки!

3. Где же, где же наши детки — *Закрывают глазки ладошками.*

Где же наши детки?

Где же, где же наши детки —

Нету наших деток.

Вот, вот наши детки, *Открывают глазки,*

Во-от наши детки! *приплясывают и*

Пляшуг, пляшуг наши детки, *хлопают в ладоши.*

Маленькие детки!

«Звучащие» игры

Множество предметов издают различные звуки, что одни приятные, другие неприятные. Окружающие предметы шуршат, звенят, скрипят, дребезжат, стучат, чавкают, барабанят и т. д. Под эти звуки можно маршировать, хлопать в ладоши, топтать ногами, крутить головой, можно к ним прислушиваться и изучать окружающий нас мир. Например, вот так:

«ШУРШАЛКИ»

Сейчас мы с тобой будем шуршать. Вот так... с этими словами взрослый встряхивает большой лист бумаги, газеты; мнет фантики от конфет, различные бумажки; привязывает спичечный коробок за веревочку и тянет его за собой; проводит ладонью по любой поверхности.

«ЗВЕНЕЛКИ»

А сейчас мы будем с тобой звенеть, вот так... с этими словами взрослый встряхивает связку ключей; двумя металлическими крышками ударяет друг о друга; встряхивает железную банку с монетами; ударяет ложкой по ложке; потряхивает мешочек, в котором лежит металлическая бижутерия или другие предметы.

«СТУЧАЛКИ»

А сейчас мы с тобой будем играть в стучалки, вот-так... и взрослый потряхивает бумажный пакет с небольшим количеством крупы, гороха, фасоли, бобов; деревянными ложками постукивает по твердым предметам, друг об друга; постукивает рукой, деревянной ложкой о доньшко металлической кастрюли; постукивает ложечкой по стенкам стакана или кружки.

«ДРЕБЕЗЖАЛКИ»

Взрослый натягивает пальцем и отпускает нить, проводит палочкой по ней как по струнам; оттягивает и отпускает щепку или линейку.

«СКРИПЕЛКИ»

Взрослый проводит пальцем по стеклу; покачивается на стуле; прыгает на диване; ходит по скрипучему полу.



## КАРТОТЕКА

### «Игры в адаптационный период с детьми двух-трех лет»

(Журавлёва Н.М., Власюк О.Е.)

#### *Иди ко мне.*

*Ход игры.* Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!»

Игра повторяется.

#### *Пришел Петрушка.*

*Ход игры.* Воспитатель приносит Петрушку (игрушку), рассматривает его с детьми.

Петрушка гремит погремушкой, потом раздаёт погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

#### *Выдувание мыльных пузырей.*

*Ход игры.* Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а не дую в нее. Считает, сколько пузырей может удержаться на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребенка выдувать мыльные пузыри.

*Примечание.* Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.

#### *Хоровод.*

*Ход игры.* Воспитатель держит ребенка 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 «падают» на землю.

*Вариант игры:*

Вокруг розовых кустов,  
Среди травок и цветов,  
Водим, водим хоровод.  
Как заканчиваем круг,  
Дружно прыгаем мы вдруг.  
Взрослый и ребенок вместе подпрыгивают.

#### *Покружусь.*

*Ход игры.* Воспитатель берет мишку (игрушку), крепко прижимает его к себе и кружится с ним. Дает другого мишку малышу и просит также покружиться, прижимая к себе игрушку. Затем взрослый читает стишок и действует в соответствии с его содержанием. Ребенок вслед за ним выполняет те же движения.

Я кружусь, кружусь, кружусь,  
А потом остановлюсь.  
Быстро-быстро покружусь,  
Тихо-тихо покружусь,  
Я кружусь, кружусь, кружусь  
И на землю повалюсь!

#### *Прячем мишку.*

*Ход игры.* Воспитатель прячет знакомую ребенку большую игрушку (например, медведя) так, чтобы она немного была видна. Говоря: «Где мишка?», ищет его вместе с

ребенком. Когда малыш найдет игрушку, взрослый прячет ее так, чтобы искать было сложнее. После игры с мишкой прячется сам воспитатель, громко произнося «ку-ку». Когда

ребенок найдет воспитателя, он перебегает и прячется в другом месте. В конце игры взрослый предлагает спрятаться ребенку.

#### ***Солнышко и дождик.***

*Ход игры.* Дети присаживаются на корточки позади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по всей площадке. По сигналу: «Дождик! Скорей домой!» - бегут на свои места и присаживаются за стульями. Игра повторяется.

#### ***Поезд.***

*Ход игры.* Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я - паровоз, а вы - вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время «поезд» опять отправляется в путь.

*Примечание.* Эта игра способствует отработке основных движений - бега и ходьбы.

#### ***Хоровод с куклой***

***(проводится с двумя-тремя детьми).***

*Ход игры.* Воспитатель приносит новую куклу. Она «здоровается» с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый просит детей по очереди подержать куклу за руку. Кукла «предлагает потанцевать». Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребенку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая простую детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М. Красева).

*Вариант:* игра проводится с мишкой.

#### ***Догонялки***

***(проводится с двумя-тремя детьми).***

*Ход игры.* Кукла, знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убежать от куклы, прятаться за ширму; кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки».

*Вариант:* игра проводится с мишкой.

#### ***Солнечные зайчики.***

*Ход игры.* 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.

Игру можно повторить 2-3 раза.

#### ***Игра с собачкой.***

*Ход игры.* Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

- Гав-гав!

- Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

- Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, «покормить». Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку «спасибо». При повторении игры воспитатель называет имя другого ребенка.

#### ***Собирание «сокровищ».***

Ход игры. На прогулке воспитатель собирает вместе с ребенком «сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша наибольший интерес (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо «сокровище» и просит достать его из корзины.

#### ***Делаем коллаж.***

Ход игры. Воспитатель расстилает на столе большой лист плотной бумаги или картона. Кисточкой промазывает клеем с одной стороны кусочек пенопласта (открытку и т. д.) и передает ребенку, чтобы он наклеил его на бумагу. Разрешает малышу самому выбирать предметы, которые ему хотелось бы наклеить. Внимательно понаблюдав за действиями взрослого, ребенок сумеет сам намазывать клей. Завершенный коллаж можно повесить на видном месте, чтобы все могли им любоваться.

#### ***Ловись, рыбка.***

Ход игры. В картонную коробку помещают несколько пробок, желательно разного цвета. К одному концу веревки (или тесемки) привязывают палочку, а к другому - брусочек магнита. Воспитатель показывает ребенку, как выуживать «рыбок» из коробки, притягивая металлические пробки магнитом. Если пробки разного цвета, то малышу можно предложить вытянуть, например, красную рыбку.

После того как будут извлечены все пробки, взрослый считает их («Вот сколько рыб мы поймали!»), и игра начинается сначала.

*Примечание.* Игра способствует развитию согласованности движений.

В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно «пальчиковыми» играми. Кроме того, эти игры обучают согласованности и координации движений.

#### ***Кто в кулачке?***

Ход игры. Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Воспитатель читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения:

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок? (*Сжать пальцы в кулак.*)

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (*Выставить вперед большой палец.*)

#### ***Игра с кистями рук.***

Ход игры. Выполняя движения, воспитатель просит ребенка повторять их. Взрослый опускает пальцы вниз и шевелит ими - это «струи дождя». Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцем «кисточкой» кружки на щеках ребенка, проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке.

Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередую такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков, например: стук-хлоп, стук-стук-хлоп, стук-хлоп-хлоп и т. п.

\* \* \*

*Приведенные далее игры не только ободряют уравновешенного или развеселят плачущего ребенка, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.*

#### ***Покатаемся на лошадке.***

Ход игры. Воспитатель сажает ребенка на лошадку-качалку и говорит: «Маша едет на лошадке. (*Далее произносит тихим голосом.*) Нно-нно». Ребенок повторяет тихо: «Нно-нно». Взрослый: «Чтобы лошадка бежала быстрее, громко скажи ей: «Нно-нно, беги,

лошадка». *(При этих словах взрослый сильнее раскачивает ребенка.)*

Малыш повторяет фразу вместе с воспитателем, затем самостоятельно. Взрослый добивается, чтобы ребенок произносил звук [н] протяжно, а все звуко сочетание - громко и четко. *Примечание:* Игра развивает речевую активность.

### ***Дуть во что-нибудь и на что-нибудь.***

*Ход игры.* Воспитатель дует на маленький воздушный шарик через соломинку, заставляя его перемещаться по комнате. Дует на все пальцы, затем на каждый отдельно. Сдувает листочек с ладони ребенка. Дует на цветок или травинку. Ребенок повторяет действия взрослого.

### ***Подуй на шарик, подуй на вертушку, подуй в рожок.***

*Ход игры.* На уровне лица ребенка подвешивается воздушный шарик, а перед ним на стол кладут вертушку и рожок. Воспитатель показывает, как надо дуть на воздушный шарик,

чтобы он высоко взлетал, и предлагает ребенку повторить действие. Затем взрослый дует на вертушку, чтобы она закружилась, дудит в рожок, ребенок повторяет.

*Примечание.* Игра способствует развитию речевого аппарата.

### ***Книжка-угадайка.***

*Ход игры.* Воспитатель наклеивает в записной книжке через страницу (на правой стороне) картинки с изображением известных ребенку предметов. Каждую страницу без картинок разрезает на несколько горизонтальных полосок начиная с левого края. Рассматривая книжку вместе с малышом, воспитатель постепенно отворачивает полоску за полоской. Ребенок старается догадаться что изображено на картинке.

*Примечание.* Игра развивает воображение и логическое мышление.

### ***Забава с увеличительным стеклом.***

*Ход игры.* На прогулке воспитатель дает ребенку травинку. Показывает, как смотреть на нее через лупу. Предлагает ребенку посмотреть сквозь увеличительное стекло на пальцы и ногти - это обычно зачаровывает малыша. Прогуливаясь по участку, можно исследовать цветок или кору дерева, рассмотреть кусочек земли: нет ли там насекомых и т. д.

*Примечание.* Игра развивает наблюдательность.

### ***Прогулки по очертаниям разных фигур.***

*Ход игры.* С помощью ленты на полу изображают круги, квадраты, треугольники и т. д. Воспитатель показывает ребенку, как идти по ленте (начинают с круга). Взрослый берет малыша за руку, идет вместе с ним и поет на любой мотив: «Мы идем по кругу, тра-ля-ля, тра-ля-ля. Мы идем по кругу, тра-ля-ля, тра-ля-ля».

Так проходят все фигуры. Затем воспитатель пробует вместе с ребенком пройти по ним, пятясь назад, боком, на цыпочках, перепрыгивая через фигуру и т. д.

*Примечание.* Игра способствует развитию представлений о предметах.

### ***Вместе с мишкой.***

*Ход игры.* Воспитатель беседует «на равных» с мишкой (игрушкой) и ребенком, например: «Катя, тебе нравится пить из чашки?», «Миша, нравится тебе пить из чашки?». Делает вид, что поит мишку чаем. Затем проделывает с мишкой другие манипуляции.

*Примечание.* Такие действия формируют у ребенка навыки сюжетной игры.

### ***Игра с куклой.***

*Ход игры.* Дайте ребенку его любимую куклу (или мягкую игрушку), попросите показать, где у куклы голова, уши, ноги, живот и т. д. Предложите причесать ее, умыться, накормить и т. д.

### ***Собираем игрушки.***

*Ход игры.* Пригласите ребенка помочь вам собрать разбросанные игрушки, в

которые он играл. Сядьте рядом с малышом, дайте в руки игрушку и вместе с ним положите ее в коробку. Затем дайте ребенку другую игрушку и попросите самостоятельно положить ее в коробку. Пока вы складываете игрушки, напевайте что-нибудь вроде:

Мы игрушки собираем,  
Мы игрушки собираем!  
Тра-ля-ля, тра-ля-ля,  
Их на место убираем.

### ***Передай колокольчик.***

*Ход игры.* Дети сидят на стульях полукругом. В центре стоит воспитатель с колокольчиком в руках. Он звонит в колокольчик и говорит: «Тот, кого я позову, будет звонить в колокольчик. Таня, иди возьми колокольчик».

Девочка становится на место взрослого, звонит в колокольчик и приглашает другого ребенка, называя его по имени (или показывая рукой).

### ***Зайка.***

*Ход игры.* Дети, взявшись за руки, вместе с воспитателем ходят по кругу. Один ребенок - «зайка» - сидит в кругу на стуле («спит»). Педагог поет песенку:

Зайка, зайка, что с тобой?  
Ты сидишь совсем больной.  
Ты не хочешь поиграть,  
С нами вместе поплясать. Зайка, зайка, попляши  
И другого отыщи.

После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает ребенка, называя его по имени, а сам встает в круг. Игра повторяется.

### ***Позови.***

*Ход игры.* Дети сидят на стульях. Воспитатель рассматривает вместе с ними новый яркий мяч. Вызывает одного ребенка и предлагает поиграть - покатать мяч друг другу. Затем говорит: «Я играла с Колей. Коля, с кем ты хочешь поиграть? Позови». Мальчик зовет: «Вова, иди играть». После игры Коля садится на место, а Вова зовет след. ребенка.

*Примечание.* Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по нескольку раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи.

### ***Мяч в кругу.***

*Ход игры.* Дети (8-10 человек) садятся на пол в круг и прокатывают мяч друг другу. Воспитатель показывает, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении.

### ***Все дальше и выше.***

*Ход игры.* Ребенок сидит. Воспитатель, стоя на некотором расстоянии, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Малыш ловит мяч.

Упражнение повторяется с другим ребенком.

### ***Бегом к дереву.***

*Ход игры.* В двух-трех местах участка - к дереву, к двери, к скамейке - привязаны цветные ленты. Воспитатель говорит ребенку: «Я хочу побежать к дереву». Берет его за руку и бежит вместе с ним. Затем бежит с ребенком в другое, отмеченное лентой место, всякий раз объясняя, что собирается делать. После этого взрослый предлагает малышу самостоятельно побежать к дереву, к двери и т. д. Хвалит ребенка, когда он достигнет места назначения.

### ***Еле-еле, еле-еле.***

*Ход игры.* Дети вместе с взрослым бегут по кругу, держась за руки. Воспитатель

говорит или поет:

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!

В соответствии со словами песенки дети бегут по кругу все быстрее и быстрее, затем медленнее и останавливаются.

### ***Мы топаем ногами.***

*Ход игры.* Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая им возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем.  
(Дети берутся за руки, образуя круг.)  
Мы бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются. Игра повторяется.

### ***Мяч.***

*Ход игры.* Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает:

Друг веселый, мячик мой.  
Всюду, всюду он со мной!  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Хорошо мне с ним играть!  
После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.

### ***Огуречик-огуречик.***

*Ход игры.* На одном конце площадки - воспитатель (ловишка), на другом - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах.

Воспитатель говорит:  
Огуречик, огуречик,  
Не ходи на тот кончик,  
Там мышка живет,  
Тебе хвостик отгрызет.  
При последних словах дети убегают, а воспитатель их догоняет.

**Занятия по адаптации ребенка  
к дошкольному образовательному учреждению**  
(Смирнова И.А., Шаменова Ш.О.)

**Занятие № 1.**

1. Знакомство детей друг с другом. Назови свое имя. Взрослый подходит к ребенку с игрушкой и от имени этой игрушки спрашивает ребенка: «Как тебя зовут?».

**Упражнение 1. «Коза рогатая».**

Идет коза рогатая, Идет коза бодатая: Ножками – топ, топ! Глазками – хлоп, хлоп!	Взрослый изображает пальцами рога, которые двигаются по телу ребенка.
Кто кашки не ест, Кто молока не пьет. Того забодает.	Ускоряя темп движения, взрослый забирается ребенку под мышки сначала с одной стороны, затем с другой.

**Упражнение 2. «Стенка, стенка».**

Стенка, стенка  Потолок, Раз ступенька, Два ступенька, Дзынь – звонок.	Пальцы взрослого легко касаются сначала одной щеки ребенка, затем другой
	Лба
	Потом подбородка
	Места над верхней губой
	И кончика носа малыша.

Затем упражнение выполняется пальцами самого малыша.

**Упражнение 3. «Мельница».**

Дуйте, дуйте, ветры, в поле	Ребенок сидит на коленях у взрослого спиной к нему. При этом тянется звук «у», и дует на шею ребенка.
Чтобы мельницы мололи,	Сначала совершает круговые движения с одной рукой малыша, затем с другой.
Чтобы завтра из муки испекли нам пирожки.	Имитация лепки пирожков (ладони ребенка соединяются).

**Упражнение 4. «Мы ногами топ!»**

Мы ногами топ-топ-топ	Дети вместе со взрослыми ходят по комнате и топают.
А в ладошки хлоп-хлоп-хлоп Ай да малыши! Ай да крепыши!	Высоко поднимая ладоши, хлопают.
По дорожке мы шагаем	Идут за воспитателем.

И в ладоши ударяем.	Хлопают в ладоши.
Топ-топ, ножки, топ!	Стоя на месте, топают ногами.
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!	Хлопают руками.
Ай да малыши! Ай да крепыши!	Руки на пояс – кружатся.

### Упражнение 5. «Зайка серенький сидит!»

Зайка серенький сидит	Взрослый садится.
И ушами шевелит.	Взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево.
Вот так, вот так Он ушами шевелит	Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова.
Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот, так, вот так Надо лапочки погреть!	Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки.
Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так Надо зайке поскакать!	Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки.
Зайку волк испугал!	Взрослый рычит!
Зайка тут же убежал!	Дети разбегаются врассыпную.

### 6. Самостоятельная деятельность.

Детям предлагаются игрушки для совместной игры.

## Занятие № 2.

### Упражнение 1. Поздоровайся с мишуткой.

Взрослый предлагает детям поздороваться с мишкой, назвать свое имя, ответить на вопрос: «Как дела?», «Ты любишь играть» и т.д.

### Упражнение 2. Пропавшие ручки.

У меня пропали ручки	Спрятать руки за спину.
Где вы, рученьки мои?	Посмотреть по сторонам, ища потерянные руки.
1,2,3,4,5 – покажитесь мне опять.	Показать руки.
У меня пропали ножки. Где Вы ноженьки мои?	Спрятать ноги, поджав их под себя и сев на них.
1,2,3,4,5 – покажитесь мне опять.	Встать на ноги.

Изменяя слова, можно искать глазки, ушки, щечки.



### Упражнение 3. «Мы ногами топ!»

Дети вместе со взрослым выполняют следующие движения:

Мы ногами топ-топ-топ	Дети вместе со взрослыми ходят по комнате и топают.
А в ладошки хлоп-хлоп-хлоп Ай да малыши! Ай да крепыши!	Высоко поднимая ладоши, хлопают.
По дорожке мы шагаем	Идут за воспитателем.
И в ладоши ударяем.	Хлопают в ладоши.
Топ-топ, ножки, топ!	Стоя на месте, топают ногами.
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!	Хлопают руками.
Ай да малыши! Ай да крепыши!	Руки на пояс – кружатся.

### Упражнение 4. «Зайка серенький сидит!»

Зайка серенький сидит	Взрослый садится.
И ушами шевелит.	Взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево.
Вот так, вот так Он ушами шевелит	Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова.
Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот так, вот так Надо лапочки погреть!	Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки.
Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так Надо зайке поскакать!	Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки.
Зайку волк испугал!	Взрослый рычит!
Зайка тут же убежал!	Дети разбегаются врассыпную.

### Упражнение 5. «Зарядка для пальцев».

Пальцы делают зарядку, Чтобы меньше уставать. А потом они в альбомах Будут снова рисовать.	Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулаки.
---	--

Упражнение 6. Предложить детям порисовать, свободная тема.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ для педагогов «Адаптация к ДОУ»

(Смирнова И.А.)

- Выделяют **два основных критерия** успешной адаптации:
- **внутренний комфорт** - эмоциональная удовлетворенность,
  - **внешняя адекватность поведения** - способность легко и точно выполнять требования среды.

**Цель работы педагогов и специалистов в процессе адаптации детей к дошкольному учреждению:** создание условий, облегчающих адаптационный период при поступлении ребенка в дошкольное учреждение путем взаимодействия детского сада и семьи.

Не стоит рассматривать адаптацию как односторонний процесс, то есть привыкание малыша к детскому саду.

Целесообразнее **учитывать 3 стороны:**

- родители,
- воспитатели,
- дети, так как **адаптируется каждая из этих сторон.**

**Успешность реализации модели организации адаптационного периода при поступлении ребенка в дошкольное учреждение также подразумевает последовательность ее этапов:**

**Первый этап** - это прогноз адаптации.

**Второй этап** - взаимодействие педагога-психолога, воспитателей групп раннего возраста и родителей детей.

**Третий этап** - начало посещения ребенком дошкольного учреждения в соответствии с алгоритмом постепенного вхождения в детский сад.

**Четвертый этап** - проведение занятий по адаптации с детским коллективом.

Такое вхождение в детский сад дает положительный эффект: дети легче привыкают к новой обстановке, меньше болеют, возникает контакт с родителями и педагогами, уменьшается число конфликтов и взаимных претензий между ними.

**Прогноз адаптации** - помогает определить степень тяжести адаптации малыша и сориентировать взрослых на ожидаемый результат.

Определяются такие параметры, определяющие успешность адаптации, как:

- общий эмоциональный фон малыша,
- взаимоотношения с незнакомым взрослым,
- уровень развития предметной деятельности.

Выявляются умения и навыки ребенка, облегчающие адаптационный период, через анкетирование родителей.

**Алгоритм постепенного вхождения в дошкольное учреждение.**

Для малыша менее болезненное расставание с мамой - это постепенная разлука.

Учитывая особенности этого периода:

- страх новизны,
- обостренную чувствительность к разлуке с мамой,
- страх перед замкнутым помещением,

был составлен алгоритм, по которому дети шаг за шагом привыкают оставаться на весь день без родителей.

**1-й шаг** - приход ребенка вместе с родителями только на прогулку.

**2-й шаг** - ребенок остается на 2-3 часа во время прогулки либо во время свободной игровой деятельности.

**3-й шаг** - ребенок остается с завтрака до обеда.

**4-й шаг** - ребенок остается и на сон, но сразу после сна его забирают родители.

**5-й шаг** - ребенок остается на целый день.

*Основной вид деятельности малыша в этом возрасте* - предметная игра. Основываясь на это знание, нужно выстраивать воспитательную стратегию и находить формы взаимодействия с ребенком.

*Легче всего адаптация протекает у малышей*, которые умеют разнообразно и сосредоточенно действовать с предметами. Попадая в детский сад, они быстро откликаются на предложение воспитателя поиграть. Для них это - привычное дело.

## ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ (по Л.В.Макшанцевой)

(Ковалёва Е.А.)

Для выявления уровня адаптации ребёнка к детскому саду мы используем Метод психодиагностики, профилактики и преодоления дезадаптации детей к дошкольному учреждению Автор: Людмила Викторовна Макшанцева.

Работа проводится поэтапно:

1. Первичная диагностика (в период поступления ребёнка в дошкольное учреждение)
2. Профилактическая и коррекционная работа с детьми, родителями.
3. Контрольная диагностика (повторная) – через месяц посещения ребёнком дошкольного образовательного учреждения.

Обследование **на первом этапе** проводится одновременно в двух направлениях: первое – характеристика родителями состояния своих детей преимущественно в семье (анкеты для родителей); второе – оценка воспитателями состояния детей в период адаптации к условиям детского сада («Карта наблюдений»).

**На втором этапе** проводится профилактическая работа по решению проблем, возникших в начальном периоде адаптации детей к условиям дошкольного учреждения.

**Контрольный этап** – сравниваются результаты по «Картам наблюдений» в начале адаптационного периода и через месяц посещения детьми детского сада.

Анализируя по идентичным параметрам характеристики состояний детей, данные родителями, воспитателями, можно соотнести индивидуальные оценки эмоционально-личностного состояния ребёнка в период адаптации.

Выявление различия позиций воспитателей и родителей по одному и тому же критерию эмоционально-личностного состояния ребёнка даёт основу для совместного обсуждения данного вопроса с воспитателями и родителями, выявления истинных причин беспокойства, тревожности, а также нарушений эмоционального состояния ребёнка, позволяет проанализировать и разрешить конкретную ситуацию.

### Психолого-педагогические параметры определения готовности поступления ребенка в дошкольное учреждение. (по Л.В.Макшанцевой)

Фамилия, имя ребенка, возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения: 1 часть \_\_\_\_\_ 2 часть \_\_\_\_\_

Параметры	Характеристика	1 часть	2 часть
<b>1. Настроение</b>	бодрое, уравновешенное		
	неустойчивое, раздражительное		
	подавленное		
<b>2. Длительность и характер засыпания</b>	спокойное, быстрое (до 10 мин)		
	неустойчивое		
	неспокойное, медленное		
<b>3. Длительность и характер сна</b>	спокойный, соответствует возрасту		
	неустойчивый		
	неспокойный, не соответствует возрасту		
<b>4. Appetit</b>	хороший		
	избирательный, неустойчивый		
	плохой		
<b>5. Навыки самообслуживания</b>	соответствуют возрасту		
	не всегда		
	не соответствует возрасту		
<b>6. Инициативность в игре</b>	умеет найти себе дело		
	не всегда		

	нет		
<b>7. Инициативность во взаимоотношениях с взрослыми</b>	вступает в контакт сам		
	не всегда		
	сам не вступает в контакт		
<b>8. Результативность действий</b>	доводит начатое дело до конца		
	не всегда		
	не доводит		
<b>9. Самостоятельность в игре</b>	умеет играть самостоятельно		
	не всегда		
	сам не играет		
<b>10. Идет на контакт со взрослыми</b>	легко		
	избирательно		
	трудно		
<b>11. Идет на контакт с детьми</b>	легко		
	избирательно		
	трудно		
<b>12. Реакция на отрыв от матери</b>	отходит от матери, проявляет интерес к окружающему		
	отрывается не сразу		
	периодически возвращается, плачет		
<b>Общий балл</b>			
<b>Средний балл</b>			

### Анкета для родителей

Состояние ребенка, свойственное ему в домашних условиях

1. Ф.И.О. заполняющего анкету \_\_\_\_\_

2. Фамилия, имя ребенка, возраст \_\_\_\_\_

3. Какое настроение чаще всего бывает у вашего ребенка?

- А) бодрое, уравновешенное
- Б) неустойчивое, раздражительное
- В) подавленное

4. Какой у вашего ребенка аппетит?

- А) хороший
- Б) избирательный, неустойчивый
- В) плохой

5. Как ваш ребенок засыпает?

- А) быстрое засыпание (до 10 мин)
- Б) неустойчивое
- В) медленное

6. Как он спит?

- А) продолжительность сна соответствует возрасту
- Б) неустойчивая продолжительность сна
- В) не соответствует возрасту

7. Умеет ли он самостоятельно играть?

- А) умеет
- Б) не всегда
- В) самостоятельно не играет

8. Легко ли идет на контакт с другими взрослыми?

- А) легко

Б) избирательно

В) трудно

**9. Как переносит разлуку с матерью?**

А) легко, быстро успокаивается

Б) через некоторое время успокаивается

В) тяжело

**10. Нет ли у вашего ребенка привычки сосать большой палец, грызть ногти, часто хныкать, теревить кончик носа и т.д.**

(укажите) \_\_\_\_\_

**11. Какие сложности вы испытываете в воспитании ребенка?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Проведение обследования и обработка данных.**

Как уже отмечалось, обследование на первом этапе проводится одновременно в двух направлениях:

1. Этап – характеристика родителями состояния своих детей преимущественно в семье (анкеты для родителей);

Родителям предлагается анкета (Приложение 1), в которой они оценивают психоэмоциональное напряжение, состояние тревожности у ребенка преимущественно в домашних условиях.

*Инструкция:* “Заполните, пожалуйста, бланк. Отвечая на вопросы, постарайтесь отметить состояние ребенка, свойственное ему в привычных домашних условиях”.

*Обработка результатов.*

Оцениваются ответы родителей и лиц, их замещающих, в следующем порядке:

1. Засыпание:

- быстрое (до 10 минут), спокойное – 3 балла;
- неустойчивое – 2 балла;
- медленное, беспокойное – 1 балл.

2. Сон:

- спокойный, соответствующий возрасту – 3 балла;
- неустойчивый – 2 балла;
- беспокойный, не соответствующий возрасту – 1 балл.

3. Аппетит:

- хороший – 3 балла;
- избирательный, неустойчивый – 2 балла;
- плохой – 1 балл.

4. Самостоятельность в игре:

- умеет играть самостоятельно – 3 балла;
- не всегда – 2 балла;
- сам не играет – 1 балл.

5. Контакты с другими взрослыми:

- легко идет на контакт – 3 балла;
- избирательно – 2 балла;
- трудно – 1 балл.

6. Разлука с матерью:

- легко переносит разлуку, быстро успокаивается – 3 балла;
- успокаивается через некоторое время - 2 балла;
- тяжело успокаивается – 1 балл.

По каждой анкете баллы суммируются, и рассчитывается средний балл. Градация

средних баллов по анкете обусловлена заданными процентными соотношениями:

<b>Средний балл по анкете</b>	<b>Процент по шкале прогноза</b>
2.82 – 3.00	91 – 100
2.42 – 2.80	71 – 90
1.62 – 2.40	31 – 70
1.22 – 1.60	11 – 30
1.00 – 1.20	0 - 10

#### **Уровни условной адаптивности**

Очень высокий	от 2.82 до 3.00 баллов
Высокий	от 2.42 до 2.80 баллов
Средний	от 1.62 до 2.40 баллов
Низкий	от 1.22 до 1.60 баллов
Очень низкий	от 1.00 до 1.20 баллов

2.Этап - оценка воспитателями состояния детей в период адаптации условиям детского сада (“Карты наблюдений”).

#### **“Карта наблюдений” (1 часть)**

“Карту наблюдений” за детьми (Приложение 2) предлагается заполнить воспитателям для оценивания психоэмоционального состояния детей в начале периода адаптации (1 часть) и через месяц посещения ими детского сада (2 часть).

*Инструкция:* “Заполните, пожалуйста, первую часть бланка. Ставьте знак “ + ” рядом с выбранной Вами характеристикой, отражающей состояние ребенка в первые дни (первую неделю) посещения детского сада”.

*Обработка результатов.*

Результаты оцениваются следующим образом:

<b>Параметры</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Баллы</b>
1. Настроение	бодрое, уравновешенное	3
	неустойчивое, раздражительное	2
	подавленное	1
2. Длительность и характер сна	спокойное, быстрое (до 10 мин)	3
	неустойчивое	2
	неспокойное, медленное	1
3. Длительность и характер сна	спокойный, соответствует возрасту	3
	неустойчивый	2
	неспокойный, не соответствует возрасту	1
4. Аппетит	хороший	3
	избирательный, неустойчивый	2
	плохой	1
5. Навыки самообслуживания	соответствуют возрасту	3
	не всегда	2
	не соответствует возрасту	1
6. Инициативность в игре	умеет найти себе дело	3
	не всегда	2
	нет	1
7. Инициативность во взаимоотношениях с взрослыми	вступает в контакт сам	3
	не всегда	2
	сам не вступает в контакт	1
8. Результативность действий	доводит начатое дело до конца	3
	не всегда	2

	не доводит	1
9. Самостоятельность в игре	умеет играть самостоятельно	3
	не всегда	2
	сам не играет	1
10. Идет на контакт со взрослыми	легко	3
	избирательно	2
	трудно	1
11. Идет на контакт с детьми	легко	3
	избирательно	2
	трудно	1
12. Реакция на отрыв от матери	отходит от матери, проявляет интерес к окружающему	3
	отрывается не сразу	2
	периодически возвращается, плачет	1

Выявление уровня адаптации ребенка к детскому саду проводится из расчета суммирования баллов по всем параметрам и определения среднего балла. При этом предлагается следующая градация уровней адаптации:

1. *Легкая адаптация*, если у ребенка в большинстве случаев присутствуют признаки успешной адаптации и средний балл по «Карте наблюдений» составляет 2,6-3 балла.
2. *Средняя адаптация*, если у ребенка присутствуют признаки успешной адаптации, но в большинстве случаев отмечены неустойчивые признаки адаптации и средний балл по «Карте наблюдений» составляет 2,1-2,5 балла
3. *Трудная адаптация*, если у ребенка на фоне неустойчивых признаков отмечаются и признаки дезадаптивного поведения. Средний балл по «Карте наблюдений» составляет 1,6-2 балла.

Полученные результаты оформляются таким же образом, как и в предыдущей методике (баллы заносятся в индивидуальные и групповые протоколы).

На втором этапе проводится психопрофилактическая и коррекционно - развивающая работа, направленная на снятие проблем, возникших в начальном периоде адаптации детей к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Направление работы:

- профилактические мероприятия с детьми в период адаптации;
- мероприятия на сплочение детского коллектива;
- повышение компетентности родителей по вопросам адаптации.

### 3. Этап - «Карта наблюдений» (2 часть)

«Карту наблюдений» за детьми (Приложение 2) предлагается заполнить воспитателям для оценивания психоэмоционального состояния детей через месяц посещения ими детского сада (2 часть).

*Инструкция:* "Заполните, пожалуйста, вторую часть бланка. Ставьте знак " + " рядом с выбранной Вами характеристикой, отражающей состояние ребенка в данный период (через месяц посещения ими детского сада)".

**Обработка результатов проводится таким же образом, как в первой части.**

Результаты исследования по изучению адаптации дошкольников в МДОУ  
Сравнительный анализ уровней адаптации по анкетам родителей и картам наблюдений  
МДОУ ДС № общее число \_\_\_\_\_

Таблица 1

	Низкий уровень число (%)	Средний уровень число (%)	Высокий уровень число (%)
--	-----------------------------	------------------------------	------------------------------



Уровень условной адаптивности (по анкете родителей)			
Уровень условной адаптивности (карта наблюдения №1)			
Уровень условной адаптивности (анкета №2)			

Качественная характеристика проявления тревожности и психоэмоционального напряжения детей

Таблица2

Параметры	Количество детей в группе с низкими значениями					
	Анкета родителей		Карта наблюдения №1		Карта наблюдения №2	
	кол.	%	кол.	%	кол.	%
Засыпание						
Сон						
Аппетит						
Самостоятельность в игре						
Контакт со взрослыми						

# КОНСУЛЬТАЦИИ, ПАМЯТКИ, РЕКОМЕНДАЦИИ

## для родителей

### «Как справиться с капризами ребенка»

(Смирнова.И.А., Власюк О.Е., Шаменова Ж.О., Журавлёва Н.М.)

#### «Почему ты плачешь?»

Этот вопрос тысячу раз задают родители своим маленьким детям, которые цепляются за них и рыдают, не позволяя выйти из дому.

- *Машенька, мама пойдет на работу, заработает денежек и купит Машеньке ботиночки. Машенька хочет ботиночки?*

- *Да! Аа-а!!*

- *А Машенька будет с бабушкой. Машенька любит бабушку?*

- *Да! Аа-а!!*

- *А бабушка даст Машеньке конфетку! Машенька хочет конфетку?*

- *Да! Аа-а!!*

- *Ну почему же ты плачешь?!!*

- *Аа-а!!!*

Понять, почему ребенок плачет, если, казалось бы, его все устраивает (и ботиночки хочет, и бабушку любит, и от конфетки не отказывается), почти невозможно.

Сам ребенок тоже ни за что не сможет объяснить причину того, почему он не хочет отпустить маму и остаться с бабушкой. Даже спрашивать его об этом по меньшей мере бесполезно, а иногда и вредно (по интонации вопроса он чувствует, что им недовольны, и переживает, что расстроил или обидел маму). Почему же он плачет?

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**.

Ребенок не боится остаться без мамы, он не думает, что ему будет плохо с бабушкой, его просто беспокоит ситуация расставания. А еще он беспокоится за маму: как она там, без него?

Взрослые наделяют слезы более трагическим смыслом, чем дети. Взрослые плачут в тяжелом горе, в отчаянии, при сильной боли. При виде плачущего ребенка взрослый теряет: он знает по своему опыту, как трудно утешить горюющего человека, слезы ребенка затрагивают болезненные чувства и воспоминания взрослого, и он готов сделать все, лишь бы слезы прекратились.

Ребенок же слезами «разговаривает». Фактически разговор с Машенькой был таким:

- *Машенька, мама пойдет на работу, заработает денежек и купит Машеньке ботиночки. Машенька хочет ботиночки?..*

- *Да! Но при чем тут ботиночки, неужели я должна менять тебя на ботиночки? Аа-а!!!*

- *А Машенька будет с бабушкой. Машенька любит бабушку?*

- *Да! Если я плачу о тебе, получается, что я не люблю бабушку! Я ее так этим обижаю! Это ужасно! Аа-а!!! Бабушку жалко!!!*

- *А бабушка даст Машеньке конфетку! Машенька хочет конфетку?*

- *Да! Ты думаешь, что бабушка даст мне конфетку, но я так ее обидела! Я такая плохая девочка, разве кто-нибудь даст конфетку такой плохой девочке! Аа-а!!! Конфетку хочется!!!*

- *Ну почему же ты плачешь?!!*

- *Из-за тебя! Из-за ботиночек! Из-за бабушки! Из-за конфетки! Аа-а!!!*

Мама Машеньки может думать, что девочка переживает ее уход, однако, предлагая так много других тем, она сама отвлекает дочку от переживания расставания, и ситуация

отношений мамы и дочки превращается в ситуацию отношений ребенка со множеством других людей и вещей - и ребенок теряется!

Ребенок хочет говорить именно о расставании, а то, что он плачет, показывает, как сильно он хочет об этом говорить. Об уходящей маме, о том, что с ней будет, о том, когда она вернется, о том, как она его любит и сочувствует ему, маленькому человеку, который осваивает новый опыт расставаний и встреч.

Мама, которую плачущий малыш «вернул с порога», которая решила «не травмировать» ребенка и вопреки своим планам и желаниям осталась дома, тем самым просто «откладывает» разговор о расставаниях и встречах.

Такой разговор обязательно рано или поздно состоится, и ребенок снова будет использовать для разговора все свои возможности: слова, слезы, капризы, манипуляции...

### **«Зачем прощаться?»**

Наверно, многие взрослые переживали огромный соблазн вообще избегать прощаний: ребенок отвернулся, а ты на цыпочках и - в двери. Конечно, после таких расставаний на душе кошки скребут и хочется вернуться посмотреть, как он там (что, конечно, не улучшает настроение на работе), зато слез не было (или, по крайней мере, при тебе не было).

Такой способ строить отношения с ребенком совсем не хорош ни для малыша, ни для родителей.

Вот четыре причины того, почему уходить не прощаясь плохо для ребенка:

- ребенок видит, что родители боятся прощаний, и делает вывод, что расставания - это что-то очень страшное, поэтому он сильнее старается удерживать около себя привычные и любимые вещи, очень много сил тратит на контроль того, что у него есть, и ему не хватает сил на новые знакомства; он может сторониться нового или быть агрессивным в новых контактах;

- ребенок переживает, что родители считают его слишком слабой личностью для того, чтобы справляться с серьезными чувствами; он может смириться с тем, что он «слабенький» и «ранимый», вести себя капризно и подражать маленьким, а может начать активно доказывать, какой он сильный и самостоятельный через агрессивное поведение с теми, с кем он остается без родителей. И то, и другое, к сожалению, - ложное лицо маленького человека, а какой он на самом деле - ему еще предстоит понять;

- ребенок ревнует родителей к их делам (к работе, друзьям, магазинам и парикмахерским); ему кажется, что если родители тайно уходят от него куда-то, значит, они любят что-то ТАМ больше, чем его ЗДЕСЬ; ему трудно будет научиться уважать работу родителей из-за этой ревности;

- ребенок чувствует себя неполноценным членом семьи: его обманывают, с его чувствами не считаются.

А вот четыре причины того, почему уходить не прощаясь плохо для родителей:

- ребенок, который опасается новых контактов, будет сильнее и сильнее привязывать к себе маму, не позволяя ей отходить от себя (иногда ни на шаг);

- ребенок, который с помощью агрессии доказывает, что он достаточно большой и сильный, чтобы с ним говорили серьезно, причиняет много хлопот, ссоря мам и пап с бабушками, нянями и воспитателями;

- ребенок, который ревнует родителей к работе и другим делам, вынуждает их делить жизнь на «семью» и «работу» и испытывать чувство вины;

- ребенок, который заметит, что его обманывают, может начать манипулировать и всегда найдет способ заставить родителей переживать, нервничать и опаздывать на свои важные встречи: слезами, жалобами, плохим сном, аппетитом и поведением.

Возможно, кто-то скажет: ну уж это вы слишком! Неужели все эти проблемы могут обрушиться на родителей из-за такой мелочи! Подумаешь, не попрощался с годовалым шкетом!

А вот для ребенка умение прощаться и отпускать - вовсе не мелочь, а важный аспект истинно человеческих отношений. Может быть, первый в его жизни опыт отношений в социуме, где ты - важен, но ты - не один.

### **«Как лучше прощаться»**

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый.

Итак, ребенок хочет:

- знать, куда уходит мама;
- знать, когда она придет;
- быть уверенным, что с ним ничего не случится;
- быть уверенным, что с ней ничего не случится;
- быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь.

В то же время взрослый хочет:

- обеспечить безопасность ребенка;
- не опоздать туда, куда идет;
- оставить ребенка в достаточно хорошем настроении;
- вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

*Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии.*

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду в парикмахерскую стричь волосы», или «Я иду на работу печатать на компьютере», или «Я иду к тете Лене пить чай»). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь». Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будешь с бабушкой. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать».

- Не сулите ребенку «призов» за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: «Ну нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести...» Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещь (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

### **«Сцены и манипуляции»**

«Я начала приучать сына прощаться и говорить (то есть сначала махать ручкой) «пока-пока» еще до года. Я специально прощалась с ним и говорила «пока» даже тогда, когда выходила буквально на минутку к соседке, чтобы он привыкал и потом не плакал, когда я выйду на работу. Он действительно через пару недель привык и даже воспринимал «пока-пока» как веселую игру. А вот в два года, когда я вышла на работу, ребенка будто подменили. Как будто и не было веселой игры в «пока»! Ревет, цепляется за меня! У меня сердце разрывается. Что я сделала не так? Ведь я же так готовилась к этому времени!..»

Печаль и тревога ребенка - обязательная часть его понимания того, что он становится самостоятельным, а у мамы появляется все больше времени и желания

заниматься разными делами, о которых он еще ничего не знает. Он плачет не потому, что «не подготовлен», а потому, что теперь он понимает: расставание - это грустно. Он стал взрослее!

Но вот вопрос: как справляется каждый ребенок со своей тревогой? Какие способы применяет и какие слабости взрослых использует?

«Есть вещь, которой я совершенно не выдерживаю, - это когда дочка, увидев, что я собираюсь на работу, кричит: «Мамулечка, не уходи! Миленькая, ну пожалуйста, не уходи!» У меня внутри все сжимается, я готова в этот момент бросить работу и все свои дела... Но самое ужасное знаете что? Как только я уйду и за мной закрывается дверь - она тут же спокойно идет играть с дедом или смотреть свои мультики! То есть эта ужасная сцена - только для меня? Зачем она так делает? Я же потом работать полдня не могу!». Сцены, которые дети устраивают родителям, говорят о том, что малыши достаточно хорошо знают «слабые» места взрослых.

Например, если мама тревожится и чувствует вину из-за того, что работает, то ребенок с удовольствием переложит всю свою тревогу, связанную с расставанием (плачем и жалобами), на нее же. Устраивая сцены, он как бы думает: «Теперь за все тревожится мама, я могу быть спокоен!» - и действительно, потом спокойно играет и ждет маму. Так ведут себя многие дети. И об этом хорошо знают воспитательницы в детских садах, которые уговаривают мам (порой даже ругают): «Идите, все будет хорошо!»

Эта сцена - для того, чтобы **ОСВОБОДИТЬСЯ** от своей тревоги и **ПЕРЕДАТЬ** ее маме.

А вот если мама сама не очень уверена в том, что ее дела нужны и важны для нее, сомневается в выбранной профессии или месте работы, не чувствует себя достаточно энергичной, чтобы выйти из дома, то ребенок обязательно остановит ее! Малыш, решая свои проблемы, еще и о маме заботится: тебе не очень хорошо там - **НЕ ХОДИ!** И он устраивает такую истерику! Или обижает няню или бабушку, или плохо ведет себя в садике, или даже болеет, или...

Словом, он ведет себя так, что мама «разводит руками» и говорит: «Ну разве я могу выйти на работу: он у меня такой тревожный (боязливый, непослушный, болезненный, драчливый и т. д.)». Мама огорчается, что сын или дочка ее от себя не отпускает, но, возможно, даже рада, что так решилась проблема с ее собственным определением.

### **«Как избежать сцен и манипуляций»**

Ребенок чувствует, что «сцены» портят его отношения с родителями, а манипуляции мешают ему активно развиваться, поэтому он будет рад, если родители смогут с этим справиться. Сам он «остановиться» не может, ведь таким поведением он защищает себя от тревоги!

Победить «сцены» помогут ритуалы.

Ритуал - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит «спасибо» и «пока-пока»;
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка **ДОВЕРЯТЬ** взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

Справиться с манипуляциями можно только всей семьей: взрослые перед тем, как «воспитывать самостоятельность» ребенка, должны определиться, как они сами хотят (и действительно ли хотят) строить свою деловую жизнь. Если мама или папа не уверены в своих планах, ребенок, который лучше чувствует себя в присутствии взрослых, а не со своими сверстниками, обязательно воспользуется их сомнениями и не будет пытаться справиться сам со своей проблемой взросления.

### **«Фразы, которые ухудшают ситуацию»**

Вот 5 фраз, которые мамы произносят, отчаявшись убедить ребенка в том, что им нужно уйти по делам:

- Ты же сам говорил (говорила), что с бабушкой хорошо, почему ты теперь не хочешь с ней оставаться?;
- Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новую машинку!;
- Ну пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!;
- Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!;
- Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!.

Важно помнить: эти фразы не только не помогают ребенку, но даже вредят, потому что в них есть УПРЕК. Упрек ребенку в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела. Мамы говорят такие слова просто потому, что не знают, как успокоить малыша, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает.

### **«Искусство успокаивать ребенка»**

Успокаивать встревоженного расставанием ребенка - довольно непростое занятие. Оно требует времени, терпения и уверенности в своей правоте.

Первое и САМОЕ ГЛАВНОЕ, что нужно помнить родителям, успокаивающим ребенка, это то, что они именно УСПОКАИВАЮТ РЕБЕНКА, а не обеспечивают себе спокойный день, не оберегают бабушку от капризов или соседней от крика.

Ребенок нуждается в успокоении, потому что он маленький и не может справиться со своими переживаниями сам. Взрослый всегда может успокоить ребенка, потому что ребенок НАДЕЕТСЯ на взрослого, считает его более сильным, более опытным, более терпеливым. Ребенок устраивает самые бурные сцены самым близким и любимым именно потому, что доверяет им, их силе и мудрости.

Чтобы успокоить ребенка, нужно ему СОЧУВСТВОВАТЬ и верить, что малыш ничего не делает назло, он просто переживает еще непонятное ему взросление.

Предлагаем три способа показать ребенку, что вы ему сочувствуете.

- Взять ребенка на руки (посадить на колени, прижать к себе), покачать, как маленького, погладить и сказать, что вам действительно жаль его, ведь он так сильно расстраивается!

- Подумать, отчего именно ВАШ ребенок расстроен больше всего, и сказать ему об этом (ведь сами дети чаще всего не могут рассказать словами о своих переживаниях). Например: «Тебе так не хочется идти в садик!», или «Ты так боишься, что я поздно вернусь!», или «Тебе грустно, что ты остаешься один (одна) без меня...», или что-нибудь еще, ведь каждая мама очень хорошо чувствует, что именно тревожит ее малыша, только не всегда говорит об этом вслух.

- Выслушать все сердитые и обидные слова, которые говорит ребенок, не оправдываясь, ведь главное сейчас - это переживания ребенка, а не переживания сочувствующего взрослого.

Важно помнить, что при расставании именно ребенок нуждается в утешении, а вовсе не взрослый, озабоченный собственными переживаниями. Успокаивая ребенка, не ждите от него прощений, разрешений и оправданий для себя! Каждый маленький ребенок очень хочет, чтобы мама и папа были спокойны и веселы. Он плачет, когда видит

плачущую маму. Он сжимается от страха, когда мама и папа ссорятся. Он хотел бы помочь своим любимым, но ему трудно нести ношу сочувствия взрослым. Невыносимость этой ноши делает одних детей капризными, тревожными, других - раздраженными, пугливыми, а третьих - даже агрессивными.

*Сочувствуя ребенку, нужно постараться не начать сочувствовать себе, меняясь с ребенком ролями.*

## БУКЛЕТ

### «АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: 10 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ»

(Ковалёва Е.А., Власюк О.Е.)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 354 Г.  
ЧЕЛЯБИНСКА»

#### Адаптация к детскому саду: 10 важных вопросов и ответов

У родителей, чей ребенок впервые пошел в детский сад, есть миллион поводов для волнения и тысяча и один вопрос. Психолог Анна Быкова, автора книги «Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад», отвечает на самые популярные из них.



Челябинск, 2019 год

**Что делать родителям, которые вынуждены отдавать детей раньше «идеального» срока, – нужно ли им предпринимать какие-то дополнительные шаги?**

Конечно. Если есть необходимость в ранней адаптации ребенка к детскому саду, желательно ребенка к этому готовить. Важно, чтобы первая разлука с мамой произошла не в детском саду. До первого визита в детский сад у ребенка уже должен быть опыт нахождения без мамы – с другим взрослым. Легче адаптируются дети, которые до сада уже оставались с бабушкой, с дедушкой.

**Что рассказать ребенку о детском саде?**

У ребенка должно быть понимание: что такое садик, зачем он нужен, какие там правила, что ребенок там будет делать. И, самое главное, – когда именно за ним придут родители.

**Правда ли, что для мягкой адаптации ребенку стоит сначала идти в сад на несколько часов?**

Первый визит – это просто знакомство с группой и педагогом. Потом можно оставить на 20 минут. Скорость увеличения времени пребывания в

детском саду зависит от состояния ребенка. Если ребенок не плачет, с аппетитом ест, радостно играет и даже не хочет уходить из садика домой (редко, но такое бывает), то его можно уже на следующий день привести сразу на полдня. Но если в течение 20 минут плач не прекращался ни на минуту, то – сразу на несколько часов, это однозначно рано. В этом случае время пребывания на следующий день можно увеличить максимум еще на 20 минут.

**Ребенок не хочет заходить в группу без мамы – что делать? Хорошо ли, если маме разрешают сидеть в группе вместе с ребенком?**

Что делать – зависит от правил детского сада. Далеко не во всех садах разрешают родителям находиться в группе. В муниципальных садах руководствуются предписаниями СанПин, т.к. постороннему человеку без санитарной книжки в группе находиться нельзя.

**Ребенок не отпускает маму из сада – стоит ли оставлять плачущего малыша, если воспитатели уверяют, что «все через это проходит» и «сейчас быстро успокоится»?**

Стоит или не стоит – это зависит от серьезности намерения родителей. Если водить ребенка в садик – это твердое решение, если есть потребность в

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(Смирнова И.А.)

*«Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?»*

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.
2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи.
3. По возможности приводить малыша в ясли должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.
4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
5. Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.
6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание).

9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
10. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра.
11. Будьте терпимее к его капризам.
12. «Не пугайте», не наказывайте детским садом.
13. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
14. Не скупитесь на похвалу.
15. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

***Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!***

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

(Шаменова Ж.О.)

Положительный эффект, по нашим наблюдениям, имеют рекомендации для родителей:

1. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1 г. 3 м., 1 г. 6 м., 1 г. 9 м., 2 г. 3 м., 2 г. 6 м., 2 г. 9 м., 3 г.
2. Отправляйте ребенка в детский сад только здоровым.
3. Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.
4. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в домашний распорядок дня.
5. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
6. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.
7. Как можно раньше познакомьте малыша с детьми и воспитателями группы, в которую он в скором времени придет.
8. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
9. Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как прежде, дорог Вам и любим.



### **Используемая литература:**

- А.И.Захаров., Предупреждение отклонений в поведении ребенка., С-П, «Союз», 1997 г.
- Б.В.Петровский., Краткая медицинская энциклопедия , изд. «Советская энциклопедия», 1989г.
- Иванова Н.В., Кривовицына О.Б., Якупова Е.Ю. Социальная адаптация малышей в ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2011.- 128с.
- Социальная адаптация детей в дошкольных учреждениях / Под ред. Р. В. Тонковой-Ямпольской, Е. Шмидт-Кольмер, А. Атанасовой-Буковой.— М., 1980