**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №20 «КОЛОСОК» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ**

**Консультация для педагогов «Организация адаптационного периода в ДОУ»**

Подготовила:

педагог-психолог Кормакова Е.И.

с. Марфино

2020г.

**Адаптация**- это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация в детском саду, в отличие от школы обычно протекает сложно, с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях. Только родителям обычно видна лишь надводная часть айсберга - поведение. А если бы они знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад. В нем малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, не прекращающимся ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс. Что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка. В огромной степени - отрыв от матери.

Необходимо привить начальные навыки пользования столовыми приборами, подобрать одежду, в которой ребенок будет гулять на улице, и ходить в группе. Родители с большой ответственностью подходят к такому важному моменту, зная, что адаптация к детскому саду редко бывает быстрой и легкой для малыша. Переживания взрослых о том, как пройдет адаптация ребенка в детском саду, не всегда беспочвенны. Прежде всего – незнакомая обстановка, строгий распорядок дня, знакомство с коллективом могут вызвать стресс у многих детей. Возраст малыша также имеет значение в привыкании к смене обстановки. Адаптация детей раннего возраста к детскому саду может проходить сложнее, чем у ребят постарше. В состоянии стресса малышам присущи некоторые изменения:

✅ могут стать агрессивными или апатичными;

✅ нарушается сон;

✅ устойчивость к различным заболеваниям существенно снижается;

✅ отказываются от еды, предлагаемой в учреждении;

✅ перестают пользоваться навыками, приобретенными ранее (например, хождение на горшок и самостоятельный прием пищи);

✅ пропадает интерес к играм и новым знакомствам с другими малышами.

**Для родителей**

**Как адаптировать ребенка к детскому саду**

Чаще всего родители, отдавая свое чадо в дошкольное учреждение, могут не осознавать, что подготовка к садику начинается дома, в кругу семьи и друзей. У ребенка не должно быть привязанности только к маме и папе, необходимо научить его оставаться с родственниками и друзьями старшего поколения. В этом случае малыш научится тому, что родители могут уходить, и спокойно отнесется к их отсутствию. Время адаптации в детском саду строго индивидуально для каждого дошкольника. Некоторые навыки, приобретенные до ДОУ, также помогут ребенку чувствовать себя намного увереннее в коллективе: К началу посещения детского сада родители должны приучить малыша проситься на горшок, обходясь без подгузников. Так, ребенок избежит нахождения в сырой одежде, если его не смогут переодеть быстро. Нужно вовремя отказаться от бутылочек и непроливаек. Умение пользоваться ложкой, вилкой и чашкой – это привычки взрослого. Малыш будет чувствовать себя самостоятельным и уверенным. Снимать и надевать одежду и обувь самостоятельно (пусть даже с небольшой помощью взрослого). Не следует требовать скорости, необходимо проявить терпение. В дальнейшем с каждой застегнутой пуговицей и завязанным шнурком будет расти уверенность и аккуратность. Общение с другими семьями также дает положительную тенденцию к поиску новых друзей. Незадолго до первого появления крохи в детском саду можно устроить встречу с будущим педагогом. Придя в группу с множеством чужих детей, малыш увидит знакомое лицо воспитательницы, и не будет чувствовать себя одиноким. Сравнение своего ребенка с другими не имеет под собой оснований. Даже взрослые по-разному переносят изменения в жизни. Нельзя сказать однозначно, сколько длится адаптация в детском саду. Однако помочь ребенку как можно легче перенести привыкание к неожиданным для него изменениям по силам каждому родителю. Для начала будет правильным окружить малыша стабильной и спокойной обстановкой дома и привыкать к дошкольному учреждению постепенно: Первое время оставлять ребенка на весь день не следует. Для начала можно просто выйти на прогулку с группой, чтобы дети пообщались друг с другом, возможно, нашли совместные интересы в игре. Постепенно время нахождения в саду увеличивать. Похвала и интерес родителей к занятиям малыша в ДОУ имеет немаловажное значение в адаптации. Ребенок будет чувствовать свою значимость. Необходимо поддерживать контакт с психологом и воспитателями. Они могут подсказать, на что следует обратить внимание для облегчения адаптации. Не нужно переживать, если малыш возвращается домой усталым. Ознакомление с чем-то новым – это всегда психоэмоциональные нагрузки. Необходимо в период адаптации значительно сократить время нахождения у телевизора и посещение различных мероприятий. Здоровый сон и покой восстановят силы ребенка. О проблемах со здоровьем или эмоциональных особенностях малыша предупредить педагогов и медицинских работников нужно заранее. Возможно, таким детям требуется особый подход, который могут подобрать воспитатели. Не следует «убегать» от малыша, «бросив» в садике, чтобы избежать слез и истерик. Если ребенок не готов отпускать маму и оставаться без ее присутствия, необходимо подключать папу, который будучи более строгим, не даст реакцию на истерики.

Период адаптации большинство психологов разделяет на три этапа: подготовительный, основной и заключительный. Во время подготовительного этапа расскажите ребенку, что такое детский сад, чем в нем занимаются. Вспомните несколько забавных историй из собственной жизни, связанных с пребыванием в садике. Лучше даже сходить с ним «на экскурсию», познакомиться с детьми и воспитателями, обратить внимание на красоту вокруг детского сада и уют внутри. Еще до начала посещения дошкольного учреждения нужно приучить ребенка к некоторым элементарным действиям по самообслуживанию: самостоятельно одеваться и раздеваться, завязывать шнурки, пользоваться туалетом, вилкой и ложкой, зубной щеткой. Примерно за два-три месяца до начала посещения детского сада надо установить режим дня, близкий к режиму в учреждении, и стараться неукоснительно соблюдать его, даже по выходным. Нелишне будет также приучить малыша к новым блюдам, если до этого его рацион был иным, чем в детском саду. Основной этап включает непосредственно пребывание в группе, но на непродолжительное время: от одного до трех часов в первые две недели. Важно сформировать положительные эмоции как от садика и постепенно подготавливать к более длительному отрыву от дома. Первые несколько дней можно даже побыть вместе с ребенком, постепенно увеличивая время самостоятельного пребывания. На заключительном этапе ребенок должен проводить в детском саду четыре часа и более, можно оставлять его на дневной сон. Когда настроение, сон и аппетит малыша приходят в норму, можно считать, что адаптационный период завершился. Но, как бы легко и, казалось, незаметно ни проходило время привыкания, для ребенка, как и для любого человека, подобная смена обстановки – это стресс, и задача родителей свести его к минимуму.

**Способы, позволяющие уменьшить стресс ребенка**

Для начала необходимо понять, что именно затрудняет адаптацию вашего ребенка в детском саду. Если проблема лежит на поверхности, то ее достаточно легко локализовать и решить. Но бывает так, что родители сталкиваются с целым комплексом скрытых трудностей, которые не в силах решить самостоятельно. В этом случае за помощью лучше обратиться к профессиональному психологу. Необходимо знать, какие эмоции могут возникнуть у ребенка в адаптационный период, чтобы нейтрализовать негативные и усилить позитивные. Как правило, из негативных ярче всего выражены страх, гнев, обида. Положительные – радость от познания нового, удовольствие от общения, удовлетворение чувством самостоятельности. В первое время лучше, если ребенок будет находиться в детском саду не более трех часов в день, постепенно пребывание в группе увеличивают. Обязательно говорите малышу, когда вернетесь, чтобы он не чувствовал себя покинутым и одиноким. Придумайте вместе занятие до вашего возвращения. Смех – лучшее лекарство от стресса. Пошутите перед уходом, чтобы расставание, пусть и всего на несколько часов, произошло на позитивной волне. Не позволяйте «расчувствоваться» себе: смех заразителен, а плач заразителен вдвойне. Разрешайте ребенку взять с собой любимые игрушки: так он будет чувствовать связь с домом. Иногда помогает такая маленькая хитрость: пусть ребенка в сад отводит не кто-нибудь из родителей, а кто-то из других членов семьи. Тогда сам момент оставления в группе пройдет не так остро.

**Для педагогов**

**Как же успешно организовать процесс адаптации детей?**

Опираясь на положения ФГОС ДО хочется выделить три группы необходимых условий:

1.Первая группа условий связана с созданием пространственной предметно-развивающей среды: важно отметить, что правильно организованная развивающая среда с точки зрения психолого-педагогических требований должна способствовать более быстрой адаптации ребенка, поддержанию эмоционального благополучия малыша и создавать условия для его развития. Для этого в адаптационной группе важно выделить следующие содержательно-деятельностные зоны:

Зона познавательной деятельности – способствует ознакомлению малыша с окружающим, математика, развитие речи: поделки-подарки из различных материалов, «сокровищницы» - чудесные мешочки, коробочки; предметы из различных материалов (мех, ткани и т. д., предметы из разнообразных конусовых основ из 4-5 колец, книжный уголок, материал для элементарной экспериментальной деятельности и др.

Требование: материал, представленный в этой зоне должен быть функциональным, простым в изготовлении и быть легкодоступным для детей. Максимальный уровень размещения материала - рост ребенка + приподнятая рука.

Художественная зона - изобразительная деятельность, ручной труд: материалы для занятий рисованием (цветные карандаши, фломастеры, гуашь, цветная тушь, кисточки, подручный материал для нетрадиционного рисования); материал для лепки (тычки, пластилин или глина).

Констуктивно-игровая зона- конструирование, игра: все виды конструкторов «Строитель», мягкие модули, дуги для подлезания, столы и стулья, коробки большие и маленькие, ящички, детские полиэтиленовые тазики для стирки, бросовый материал.

Требования: для расположения материала необходимо удобное место и большое пространство, мелкий строительный материал – в корзинах, ящичках.

2. Вторая группа условий характеризует требования к профессиональной компетентности педагога.

Для успешной организации процесса адаптации малышей педагогу необходимо хорошо знать особенности развития ребенка раннего возраста, учитывать социальную ситуацию развития каждого малыша, ориентироваться на имеющийся опыт организации процесса адаптации детей, существующий в детском саду. Для решения выделенных задач воспитателю необходимо активно реализовывать процесс самообразования: знакомиться с новыми методическими разработками по проблеме адаптации детей до 3-х лет, принимать участие в методических мероприятиях, активно сотрудничать с психологом, педагогами, которые уже имеют опыт проведения адаптационной кампании в детском саду. Опыт работы в выделенном направлении показывает, что эффективность работы обеспечивается готовностью педагога планировать и реализовывать мероприятия, направленные на успешную адаптацию детей, а также осуществлять целенаправленную работу с семьями воспитанников: например, создание для родителей рекомендаций «Подготовка ребёнка к посещению детского сада»; привлечение к участию взрослых в совместных занятиях, играх, праздниках. Способствует получению положительных результатов и использование произведений устного народного творчества в работе с детьми, создание мини хрестоматийного сборника из произведений малых фольклорных форм.

Раскрывая требования к компетентности педагога важно остановиться на готовности воспитателя решать задачи педагогического мониторинга. Умение педагога получить полную и достоверную информацию об особенностях развития ребенка, о его интересах и потребностях неразрывно связано с возможностью обеспечить каждому малышу комфортные условия пребывания в детском саду, позволяет проектировать маршруты сопровождения малыша.

Эффективным диагностическим инструментом становится метод наблюдения за ребенком. Анализ результатов наблюдения предполагает обмен информацией между воспитателями и родителями ребенка, обсуждение полученной информации со специалистами. Сведения о развитии ребёнка, полученные в результате проведения систематических наблюдений, являются неотъемлемой основой для построения конструктивного взаимодействия между педагогами детского сада и семьями детей, что способствует активному вовлечению семьи и привлечению родителей к процессу принятия решений, касающихся всех аспектов развития их ребёнка.

Результаты наблюдений регулярно обсуждаются с родителями каждого ребёнка и используются для принятия совместных решений. В программах, ориентированных на ребёнка, родители получают регулярную и персональную информацию, которая основывается на результатах документальных систематических наблюдений за их детьми. Описанные выше положения позволяют логично перейти к третьей группе условий:

3. Организация работы с родителями. Взаимодействие детского сада и семьи, как показывают современные исследования, – двусторонний, циклический процесс. Силами действия и противодействия, находящимися то в гармонии, то в противоречии друг с другом, и тем самым задающими динамику, выступают семейная и внесемейная, общественная система детского сада: представляющие различные области социализации и воспитания малыша.

Взаимодействие педагогов и родителей длится в среднем 5 – 5, 5 лет, с момента поступления ребенком раннего возраста в детский сад и до поступления его в школу, и характеризуется целым рядом событий, детерминированных логикой прохождения детьми возрастных групп детского сада, в сопровождении педагогов и родителей.

И если рассматривать период адаптации, то взаимодействие детского сада и семьи всегда сопряжено с подъемом интереса к детскому саду. Объясняется это изменением образовательных потребностей и запросов семей. Глубокое переживание семьей поступления ребенка в детский сад (чаще всего в возрасте 1,5 – 2 лет) обуславливает потребность семьи в профессиональной психолого-педагогической поддержке специалистов детского сада.

Можно рассматривать два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко войти в новые жизненные условия).

Показателями успешной адаптации выступают: уменьшение заболеваний, их длительное отсутствие, положительная динамика нервно-психического развития.

Только тогда, когда и в группе, и дома ребёнок спокойно засыпает и спит положенное по режиму время, ест с аппетитом, спокойно общается с окружающими, действует с предметами, можно считать, что он адаптировался к новым условиям.