**"Адаптация ребёнка к детскому саду в раннем дошкольном возрасте"**

 **(из опыта работы)**

 Первые дни в детском саду являются стрессовой ситуацией как для родителей, так и для их детей.

Каждый малыш, привыкая к незнакомой ситуации, должен пройти период адаптации. Данный термин означает способность приспосабливаться к новым условиям, принимать их и подстраиваться под них.

Это очень трудный период для каждого ребёнка, так как происходит перестройка деятельности почти всех систем детского организма.

В данной статье расскажу о некоторых правилах успешной адаптации ребёнка к детскому саду, чтобы легко и безболезненно прошёл этот трудный период в жизни воспитанника.

Считаю, что выполнение необходимых условий, помогут малышу включиться в жизнь группы максимально быстро.

Для этого следует придерживаться нескольким советам:

-Целесообразно заранее совершить с ребёнком экскурсию в дошкольное учреждение, познакомиться с персоналом группы, режимом дня и условиями пребывания.

-Желательно, чтобы прививки, медицинские осмотры и прочие консультативные посещения врачей были осуществлены до поступления ребёнка в детский сад.

-Привыкание малыша к новой среде должно проходить либо в летнее время, либо в зимний период, с целью снижения риска инфекционных заболеваний.

-В первые дни пребывания в детском коллективе ребёнок должен быть не более 1-2 часов. Более комфортно малыш это переносит во время утренней прогулки.

-Увеличивать время нахождения ребёнка в группе следует постепенно, с учётом его эмоционального состояния и рекомендаций воспитателя.

-При недомогании малыша или его болезни надо оставить его дома и сообщить воспитателям.

-Родителям необходимо предупреждать воспитателей о всех особенностях поведения ребёнка, его привычках и склонностях.

-Забирая малыша домой, следует поинтересоваться у педагога, как ребёнок вёл себя в течении дня.

 Обычно при соблюдении этих несложных правил, адаптация проходит спокойно, ребёнок безболезненно привыкает к детскому саду. Дошкольное учреждение становится для него вторым домом и эта взаимосвязь продлится до школы.

 Но иногда адаптация к условиям детского сада может проявляться в следующем:

-ухудшается сон, аппетит и настроение;

-ребёнок выглядит подавленным и заторможенным;

-появляются частые истерики и капризы по любому поводу;

-иногда замечается регресс имеющихся навыков (ребёнок временно

"забывает", как держать ложку, ходить на горшок и т.д.).

 Различают три степени адаптации у детей к детскому саду:

-лёгкую;

-среднюю;

-тяжёлую.

 Лёгкая степень.

Ребёнок с легкой степенью адаптируется 2-4 недели. Для лёгкой степени адаптации характерны следующие показатели:

Сон: ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает вновь.

Аппетит: хороший, может появиться избирательность в блюдах.

Эмоциональное состояние: ровное, спокойное.

Поведение: без слёз и истерик расстаётся по утрам с близкими и остаётся в группе. Может занять себя игрой.

Общение со взрослыми и сверстниками: идёт на контакт, может попросить взрослого о помощи, включается в игру со сверстниками.

 Средняя степень.

Средняя степень адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

Адаптация средней степени тяжести имеет следующие критерии:

Сон: ребёнок временами не спит в тихий час, а если и засыпает, то сон беспокойный, тревожный, прерывистый.

Аппетит: ест мало, часто отказывается от некоторых блюд.

Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется по незначительным причинам. Может занять себя игрой, но на непродолжительный период.

Поведение: с трудом расстаётся с близкими по утрам, подолгу стоит в одиночестве у окна, провожая уходящих взглядом.

Общение со взрослыми и сверстниками: интереса к общению не проявляет, часто вспоминает о родителях.

 Тяжёлая степень.

Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

О том, что ребёнку трудно даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

Сон: ребёнок не спит в тихий час, а ночной сон беспокойный и прерывистый. Иногда возникают ночные страхи.

Аппетит: пониженный, может отказаться от приёма пищи.

Эмоциональное состояние: подавленное, ребёнок замыкается или проявляет агрессию.

Поведение: после ухода близких плачет, кричит, не хочет заходить в группу, подолгу сидит в раздевалке.

Общение со взрослыми и сверстниками: на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.

Ребёнок с тяжёлой степенью адаптации может привыкать к детскому саду более двух месяцев, а может и вовсе не привыкнуть. В таком случае врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения.

 Предлагаю рассмотреть процесс привыкания ребёнка к детскому саду, который проходит в несколько этапов:

 1 этап-период дезадаптации. Как бы ни готовили родители ребёнка к детскому саду, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии стресса и постоянного напряжения. Малышу трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет и вспоминает их. Могут начаться простудные заболевания.

 2 этап-период адаптации. Срабатывают защитные механизмы психики, начинается общение с воспитателем и сверстниками, ребёнок участвует в играх, но по - прежнему тоскует по родителям и вспоминает их. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым правилам, поэтому иногда может нарушать дисциплину и отказывается выполнять требования взрослого.

 3 этап-период компенсации. Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям, режиму дня и правилам поведения в группе. Малыш уже спокойно отпускает утром родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

 Каждый воспитатель, набирая новую группу, знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. Важно не только узнать и понять каждого ребёнка, но и научить его жить в коллективе.

 К открытию группы с новым составом детей всегда готовлюсь очень тщательно:

-изучаю методическую литературу по данным возрастным особенностям;

-подготавливаю игры и игрушки для детей согласно их возрасту;

-пополняю и обогащаю предметно-развивающую среду, которая в дальнейшем обеспечивает комфортное пребывание детей в группе;

-на каждого ребёнка оформляю лист адаптации, где фиксирую данные о наблюдении, общении и особенностях поведения со стороны обследуемого;

-использую элементы телесной терапии (беру ребёнка на руки, поглаживаю, обнимаю);

-создаю у малыша положительную установку на предстоящие режимные процессы;

-использую игровые методы, взаимодействуя с ребёнком;

-для родителей оформляю яркую, насыщенную наглядную информацию, которая несёт смысловую нагрузку и является актуальной на данный период;

-часто организую индивидуальные беседы с родителями, а при необходимости привлекаю педагога-психолога для консультативной помощи.

 Таким образом, обладая огромными методами и приёмами, умело организую комфортную адаптацию детей, которые впервые поступили в детский сад. Богатый педагогический опыт помогает мне легче внедрять инновационные методы и приёмы по вопросу адаптации детей к условиям дошкольного учреждения.

 Соблюдение данных рекомендаций поможет малышу легче адаптироваться к новым условиям, укрепит резервные возможности детского организма и будет способствовать процессу ранней социализации.

Список использованной литературы:

1.Буранова Ш. Педагогические требования организации успешной адаптации детей к дошкольной образовательной организации.

2.Дешкович Т.В. Педагогические условия адаптации детей раннего возраста в группах кратковременного пребывания в дошкольных образовательных организациях.

3.Каравдина А.Ю. Педагогические условия адаптпции детей раннего возраста к дошкольной образовательной организации.

4.Королева С.В. Социально-педагогическое проектирование процесса социальной адаптации детей раннего возраста в дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие/С.В. Королева.-Екатеринбург, 2018.-110 с.

5.Лыкова И.А. Адаптация к детскому саду ребёнка раннего возраста: учебно-методическое пособие/И.А.Лыкова, Е.Д.Файзуллаева.

6.Макова А.В. Психолого-педагогические условия адаптации детей раннего возраста к ДОУ// Молодой учёный. -2020. 25(315).-С.397-399.

7.Приходько С.В. Психолого-педагогические условия успешной адаптации детей к дошкольной образовательной организации//Духовная безопасность и суверенитет России: вызовы, ответы и уроки: сб. науч. тр. Международ. научно-практическая конференция.-Москва, 2018.-С 237-248.

8.Роменская Т.А. Педагогические условия адаптации детей раннего возраста//Вестник научных конференций.-2018.-6/1.-С.77-78.