***"Успешная адаптация детей раннего возраста как фактор физического и психического здоровья"***

**Автор: педагог-психолог АНО ДО Планета детства «Лада» ДС № 63 «Весняночка» Кичаева Е.А.**

Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие. И именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать комплексно, в широком социальном аспекте.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

В последнее время проблемам обеспечения физического и психического здоровья детей уделяется особенное внимание. Это обусловлено целым рядом причин и особенно тем, что дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения. Детские стрессы влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Причиной таких стрессов является дефицит положительных эмоций у ребенка и отрицательная психологическая обстановка.

Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта. Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения.

В дошкольных учреждениях с проблемой сохранения физического и психического здоровья впервые мы сталкиваемся, когда ребенок приходит в детский сад. Ведь главная наша цель - вырастить здоровых, всесторонне и гармонично развитых детей, адаптированных к жизни в современном обществе.

Период адаптации к условиям детского сада - это сложный процесс приспособления организма ребёнка к новым условиям социального существования, к новому режиму.  Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию. Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к нарушениям в эмоциональной сфере, в поведении или замедлению темпа психофизического развития ребёнка. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации необходимо создать условия, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей, таким образом, обеспечить постепенный переход ребёнка из условий семьи в дошкольное учреждение.

Вся работа сотрудников нашего учреждения направлена на профилактику дезадаптации вновь поступающих детей, психоэмоционального перенапряжения у детей раннего возраста, что нередко приводит к появлению детской агрессии. Деятельность педагога-психолога в решении данного вопроса направлена на создание опыта общения, познания, радости открытия, эмоционально-положительного переживания детей и родителей (помощь в построении взаимоотношений между детьми, родителями и персоналом детского сада). Важно построить отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения и взаимопомощи.

На сегодняшний день к решению проблемы адаптации наше ДОУ подходит следующим образом.Для создания плавного перехода от воспитания в условиях семьи к воспитанию детей в детском саду, для ранней социализации мы организовали адаптационную группу.

Функционирование группы призвано решать следующие задачи:

Укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия с учетом индивидуальных возможностей детей.

Формирование у детей адекватных возрасту способов и средств общения со взрослыми и сверстниками: развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, взрослых, с правилами игры.

Формирование чувства защищенности, свободы, доверия к окружающему.

Снятие эмоционального и мышечного напряжения, снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессивности, повышение эмоционального тонуса.

Развитие игровых навыков, познавательной сферы, творческих способностей, расширение кругозора, усвоение общепринятых норм поведения.

Взаимодействие с родителями с целью повышения их уровня компетентности по отношению к собственным детям: обучение родителей навыкам правильной организации совместных взаимодействий с ребенком на содержательном уровне, оказывать на малыша педагогически целесообразное  воздействие.

Создание единого стиля воспитания и общения с ребенком в ОУ и в семье.

Работа  в группе строится таким образом, чтобы обеспечить разностороннюю взаимосвязь между всеми участниками образовательного процесса.

К процессу обучения предполагается активное подключение родителей, так как совместные действия родителя с ребенком при положительном эмоциональном расположении к нему помогают установить ситуативно-действенный контакт со взрослым, расширить опыт общения и сформировать у ребенка потребность в общении. А чем шире у ребенка практика общения, тем легче он адаптируется к новым социальным условиям. Совместные занятия для родителей являются своеобразным "мастер классом", неформальная атмосфера занятий способствует более активному и открытому общению психолога с родителями. Помимо игровых комплексных занятий в детско-родительской группе проводятся тематические беседы с родителями, которые дают возможность узнать их опасения, выяснить возможности семьи по организации первого месяца пребывания ребенка в учреждении, предлагаются индивидуальные рекомендации. Все это повышает психолого-педагогическую компетентность родителей.

Проведение комплексных развивающих занятий дает свои положительные результаты. В нашем ДОУ осуществляется принцип преемственности (в дальнейшем дети посещают наш детский сад). И дети, посещавшие эти занятия, легче адаптируются, у них ниже процент заболеваемости, они не испытывают проблем во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, у них реже наблюдаются трудности в познавательной и игровой деятельности. Для них, как правило, характерно радостное или устойчивое спокойное состояние. Это помогает проследить положительную динамику увеличения числа детей с легкой степенью адаптации (весомую часть которого составляют дети, посещавшие занятия). После посещения комплексных развивающих занятий, формируются социальная ориентация детей на сверстников и взрослых, умение налаживать позитивное общение с чужими взрослыми, быть инициативным в разных социальных ситуациях, формируется образ "Я", повышается жизнедеятельность организма, происходит ранняя социализация.  
Также  укрепляется сотрудничество и доверие со стороны родителей.   
Таким образом, результаты, полученные в ходе работы, позволяют прогнозировать успешную адаптацию детей к новым социальным условиям.

Когда дети поступают непосредственно в группу детского сада с ними продолжается работа - проводятся подгрупповые занятия по реализации принципа коммуникативной направленности воспитания, т.е. целенаправленное формирование различных навыков общения со взрослыми и сверстниками. Поскольку малыши нередко  болеют  и после болезни нуждаются в повторной адаптации, занятия проводятся не только в первые два месяца, но и на протяжении всего учебного года.    
Все вышесказанное дает возможность говорить о положительном влиянии проводимой нами работы по успешной адаптации детей раннего возраста на сохранение физического и психического здоровья малышей.

Бибиографический список

1. Антонова Е.В., Дедкова В., Хачатурова Е. Социализация и адаптация детей раннего возраста / Ребенок в детском саду. – 2003. –N5. – с.49 – 53; N6 – с.46 –51.   
3. Грановская Р.М. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Учебное пособие. – М.: Учитель, 2004.   
4. Дикая Л.Г. Адаптационные группы в ДОУ: Методическое пособие – М.: ТЦ «Сфера», 2005.( Приложение к журналу «Управление ДОУ»). 