**Мероприятия по облегчению течения адаптации к ДОУ**

**Мероприятия по облегчению течения адаптации к ДОУ**

Поступление в дошкольное образовательное учреждение (ДОУ) всегда сопровождается для ребенка определенными психологическими трудностями в связи с тем, что малыш переходит из знакомой и обычной для него семейной среды в незнакомую обстановку. Это требует соответствующих форм поведения: разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. При этом незрелость многих компонентов функциональной системы адаптационных механизмов у детей раннего и дошкольного возраста способствует более легкому возникновению состояния напряжения в этой системе, и в ряде случаев поступление в ДОУ сопровождается развитием у ребенка психического стресса.

**Характер адаптации и степень выраженности реакций на изменение условий жизни определяют следующие факторы:**

1. Возраст ребенка.  
2. Индивидуальные особенности типов высшей деятельности.  
3. Предшествующая тренировка нервных процессов (уровень социализации).  
4. Уровень возрастного развития и состояния здоровья ребенка.

**Для того чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, нужна подготовительная работа в семье.** Прежде всего, необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в ДОУ, упорядочить часы сна, питания бодрствования; при проведении режимных процедур поощрять и развивать детскую самостоятельность; повысить роль закаливающих мероприятий; желательно, чтобы родители познакомились с меню детского сада и приучили ребенка к блюдам, включенным в него.

Как можно раньше нужно познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет. Лучше всего оформить его в ДОУ по месту жительства, и в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

**Нужно настраивать малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.**Родителям нельзя нервничать и показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в ДОУ.

Первичный прием ребенка желательно проводить совместно медицинской сестрой, воспитателем и психологом. При этом собираются дополнительные сведения по анамнезу жизни, состоянию здоровья, уровню развития, индивидуальным особенностям и поведению на момент поступления.

Воспитателю необходимо еще до поступления ребенка в группу выяснить особенности воспитания малыша в семье, его домашний режим, способы кормления, укладывания для сна; узнать, как ребенок засыпает, спит, какой у него аппетит, как организовано бодрствование.

Число часов, проводимых вновь поступившими детьми в учреждении, следует увеличивать постепенно: в течение первой недели ребенок должен быть в яслях не более 3 часов в день. Это время увеличивается в зависимости от его эмоционального состояния. Т.о. потребуется 2 -3 недели, чтобы малыш по мере нормализации показателей поведения мог проводить в дошкольном учреждении 10-12 часов.

В период адаптации обязательно сохраняются привычные для ребенка способы кормления, укладывания для сна. Иногда трудным условием для малыша является большое пространство групповой комнаты и оборудование, которое существенно отличается от обычной домашней обстановки. В этом случае лучше поместить его в более ограниченное пространство, ближе к взрослому, чтобы не лишать его чувства защищенности. Это же обязывает воспитателя удовлетворить чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым.

Временное сохранение привычных для ребенка приемов воспитания, даже в том случае, если они противоречат установленным в детском учреждении правилам, помогает ему легче адаптироваться к новым условиям.   
Организация жизни детей в адаптационный период может быть осуществлена лишь совместными усилиями заведующего детским учреждением, врача, воспитателя, педагога, психолога и всего персонала, а также родителей. Значительно легче и быстрее адаптируется ребенок, если семья старается поддерживать дома приемы воспитания, используемые в дошкольном учреждении.

По специальным признакам можно спрогнозировать адаптацию. Установлено, что в раннем возрасте течение адаптации отягощают, главным образом, неблагоприятные биологические факторы, в то время как у дошкольников среди факторов риска большая роль принадлежит микросоциальным воздействиям.

**Признаки, наиболее информативные для прогноза срыва адаптации к ДОУ (расположены в порядке уменьшения прогностической значимости)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Для детей раннего возраста** | **Для дошкольников** |
| 1.Частые заболевания матери. 2.Несоответствие домашнего режима ясельному. 3.Возраст ребенка до 18 месяцев. 4.Токсикоз 2-й половины беременности. 5.Заболевания матери во время беременности. 6.Вредные привычки ребенка. 7.Асфиксия при рождении. 8.Низкий культурный уровень семьи. 9.Злоупотребление алкоголем отца. 10.Резкие отношения между родителями. 11.Отставание в нервно- психическом развитии. 12.Раннее искусственное вскармливание. 13.Рахит 2-3 степени. 14.Отсутствие закаливания и подготовки к яслям. 15.2-я и 3-я группы здоровья. 16.Масса тела при рождении менее 2500 и более 4000 граммов. 17.Частые заболевания у отца. 18.Заболевания на 1-м году жизни. 19.Содержание гемоглобина 116г/л и менее. 20.Хронические заболевания родителей. | 1.Частые (более 4 раз в году) заболевания ребенка. 2.Неудовлетворительная предшествующая адаптация к яслям. 3.Злоупотребление алкоголем отца. 4.Резкие отношения между родителями. 5.Неправильное домашнее воспитание до поступления в детский сад. 6.Недружелюбное отношение ребенка к другим детям. 7.Употребление алкоголя матерью. 8.Мужской пол ребенка. 9.Медленная ориентация в новой среде. 10.Низкий культурный уровень семьи. 11.Осложнения в родах. 12.Масса тела при рождении до 2500 граммов. 13.Отклонения в физическом развитии. |

Проведение комплекса медико-педагогических мероприятий до поступления ребенка в ясли и в период адаптации в детском учреждении способствует более легкому привыканию его к новым условиям и предотвращает тяжелые формы течения адаптации.

**Мероприятия по облегчению течения адаптации к ДОУ**

Все мероприятия делятся на :  
- организационные;  
- педагогические;  
- медицинские.

**Организационные мероприятия:**

• Прогулки с матерью (или другими членами семьи) на участке группы вместе с детьми и воспитателем за 2-3 недели до оформления в дошкольное учреждение;  
• После оформления – постепенное увеличение времени пребывания ребенка в группе;  
• Прием не более 3-х новых детей в группу в неделю;  
• Избегать частой смены персонала и перевода ребенка из одной группы в другую.

**Педагогические мероприятия:**

• Индивидуальный подход к ребенку;  
• Сохранение домашних привычек (пустышка, любимая игрушка, способ кормления, способ укладывания для сна и т.д.);  
• Организация игровой деятельности в первые дни возле взрослого;  
• Периодическое пребывание малыша на руках или на коленях у взрослого;  
• Невовлечение ребенка насильно в игры и групповые занятия и т.д.  
При благоприятном прогнозе адаптации ребенок нуждается, в основном, в организационных и педагогических мероприятиях.  
При условно – благоприятном и неблагоприятном прогнозах дети обычно нуждаются в подключении индивидуальных медицинских мероприятий.

**Медицинские мероприятия:**

\* Повышение неспецифической резистентности ребенка:

а) Препараты элеутерококка, солодки, анаферон и др.  
б) Для улучшения качества фагоцитоза и белкового метаболизма – оротат калия.  
в) Витаминно – минеральные комплексы.

\* Уменьшение силы эмоционального стресса и предупреждение невротических расстройств (экстракт валерианы, настой пустырника, глицин, тенотен). Дети с выраженными признаками невротизации и эмоционального напряжения нуждаются в консультации специалистов – психолога, невролога, психиатра – и, возможно в назначении более сильных средств.  
По вопросам необходимости медикаментозной профилактики срыва адаптации обязательна консультация лечащего врача!

\* Мероприятия общего плана, направленные на предупреждение инфицирования, утомления и совершенствования приспособительных механизмов.

Это общемедицинские и гигиенические мероприятия: кварцевание групповых помещений, оздоровление частоболеющих детей с использованием лекарственных трав, кислородных коктейлей, массажа, физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики и лечебной физкультуры.

**Мы надеемся, что наша информация поможет Вам и Вашему ребенку в облегчении течения адаптации к ДОУ.**