**Адаптация детей к условиям дошкольного учреждения**

доклад старшего воспитателя

ГБОУ СОШ № 904

Матвеевой Г.И.

 Дети раннего и младшего дошкольного возраста - очаровательные существа. Они деятельны, любопытны, искренни, забавны, им интересно общество сверстников.

 У родителей нет достаточно глубоко представления о жизни ребенка в дошкольном учреждении о созданных там условиях воспитания и развития. Поступление ребенка в группу раннего возраста или малдшую группу вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. Ребенок в семье привык к определенному режиму, к способу кормления, укладывании, у него формируются определенные взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

 Что беспокоит родителей - как примут ребенка в детском коллективе, какие отношения сложатся у него с воспитателем, не будет ли малыш часто болеть, насколько быстро он привыкнет, адаптируется в новой среде?

 И беспокойство родителей не беспочвенно, ведь изменение социальной среды сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье детей.

**Первые дни в дошкольном учреждении**

 Адаптация детей к условиям дошкольного учреждения — процесс крайне непростой. С приходом малыша в дошкольное отделение начинается новый период в его жизни - первый опыт коллективного общения.

 Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на дошкольное учреждение плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. В первые дни посещения группы ребенок с опаской оглядывается по сторонам. Он никогда не видел такого большого помещения с таким обилием игрушек. Ему бы спокойно дома в родной обстановке, а тут незнакомые взрослые берут за руку и ведут в другое неизвестное для него помещения. Пытаются накормить, а он отказывается от еды. В туалетной комнате его пытаются усадить на незнакомый горшок. Малышу страшно. Ведь будь его воля — он бы с радостью убежал домой к любимым родителям.

 Вернувшись, домой, ребенок испытывает невероятное облегчение и чувство голода. Дает о себе знать и нервное напряжение: малыш плаксив, не отпускает от себя маму ни днем, ни ночью, долго не может заснуть, часто просыпается с плачем.

 Самыми тяжелыми для детей являются 1 день посещения, особенно тяжелыми – утро следующего дня , после выходных и заболеваний.

 Находясь в дошкольном учреждении, ребенок испытывает мощный стресс (эмоциональный, информационный), и связано это, в первую очередь, с тем, что малыш переходит из знакомой и обычной для него семейной среды в среду дошкольного учреждения. Нужно время для того, чтобы ребенок привык, приспособился к новым для него условиям, т.е. адаптировался.

 Адаптационный период у детей проходит по-разному (тяжело, умеренно или легко) и зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, характера семейного воспитания.

 Не стоит рассчитывать на то, что ребенок легко и быстро приспособится к новым условиям — обычно на это уходит от 1-2-х месяцев до 3-4-х, в редких случаях до полугода. Особенно тяжелы в этом плане первые дни. И неудивительно, ведь на малыша действуют сразу несколько мощных стрессогенных факторов: тут и незнакомая обстановка, и большое количество детей, и незнакомые взрослые вместо родителей, строгий режим дня, другой стиль общения – все это таит в себе много неизвестного, а значит, и опасного. Все эти изменения обрушиваются на ребенка **одновременно**, создавая для него сильнейшую стрессовую ситуацию.

 Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными сдвигами.

 *В физиологическом плане* - это повышения температуры и давления, уменьшение веса, временная остановка роста; снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний.

 *В психологическом плане* - появляется нервозность; ухудшение сна; даже падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса.

 *В поведенческом плане* - упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание).

 На характер привыкания ребенка к условиям дошкольного учреждения влияет ряд факторов: возраст ребенка, состояние здоровья, сформированности опыта общения и восприятия, а также степень родительской опеки.

 **Как помочь своему ребенку?**

 Чтобы предупредить все возможные трудности адаптации ребенка к дошкольному учреждению, рекомендуется готовиться к этому событию заблаговременно. И сделать это должны сами родители *в течение* *летнего периода*:

- Прежде всего, важно знать, что условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима. Поэтому нужно максимально приблизить домашний режим к распорядку дня детского сада - понемногу смещать, если потребуется, время приема пищи, отхода ко сну, бодрствования. Обязателен дневной сон!

- Включить в рацион ребенка каши, запеканки, сырники, отварную рыбу, овощное рагу (не протертые блюда)

- Приучать ребенка засыпать без укачивания.

- Пить из кружки.

- Исключить из жизни малыша соску-пустышку, которая ему совершенно не понадобится в группе.

 - По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

- Настраивать ребенка на то, как интересно будет в детском саду, сколько игрушек и друзей…

 - Приучать к элементарным гигиенически навыкам, навыкам самообслуживания, поощрять попытки самостоятельных действий - умываться без посторонней помощи, одеваться и раздеваться, вовремя садиться на горшок, пользоваться ложкой. Это придаст малышу уверенности и спокойствия.

**Рекомендации родителям в адаптационный период:**

* Планировать выход мамы на работу – не ранее ноября-декабря.
* Приводить ребенка в первые дни посещения – на 2 часа, затем на 4 ч. , но пока без сна. На сон ребенка оставляют в том случае, если он начал кушать («голодных» детей, отказавшихся от еды, нельзя укладывать!)
* Рекомендуется в первые дни пребывания ребенка в детском саду обязательно немного покормить его дома. Малыш в нервном напряжении может с трудом проглотить две – три ложки, при этом, не различая вкуса пищи, или вообще отказаться от еды.
* Приготовить запасную одежду, несколько комплектов белья (все подписать!) и вовремя его стирать.
* Обучь ребенка – по размеру, с фиксированной пяткой и закрытым мыском.
* Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
* В период адаптации ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе обязательно должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
* Необходимо правильно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде, иметь несколько комплектов запасного белья.
* Принимайте ребенка таким, какой он есть, проявляйте больше любви, ласки, внимания и понимания.
* Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.
* Интересуйтесь поведением ребенка в детском саду, советуйтесь с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений. Чем питался малыш в дошкольном учреждении Вы узнаете из меню.
* **Не пугать ребенка детским садом!**
* **Не затягивайте расставание с ребенком в раздевальной комнате!**
* **С улыбкой провожайте малыша в группу.**
* Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, эмоциональный контакт и доверие к воспитателю.

 **А мы, сотрудники дошкольного учреждения,** в свою очередь, стараемся помочь малышам легче адаптироваться к условиям детского сада.

* Так как ребенок сильно привязан к матери и испытывает болезненное переживание от разлуки с ней, мы даем малышу **почувствовать уверенность в безопасности** окружающего его мира.
* Мы не игнорируем плач ребёнка и реагировуем на все потребности малыша: тогда он будет чувствовать заботу взрослых и в такой стрессовой для себя ситуации будет менее растерян.
* Ребенок **желает общаться и играть со взрослым –** дает воспитателям игрушки, предметы (что мы и делаем). Это помогает снизить возбуждение, страхи, тревожность и беспокойство у малышей.
* Лучшее лекарство от стресса – смех. Поэтому используются игрушки-забавы, игры-инсценировки, куклы Бибабо.
* Слушание музыки помогает  детям расслабиться, успокоится, а также развеселится и потанцевать. Чтение ребенку поэзии, произведений устного народного творчества оказывают такой же эффект. В отличие от обычной речи, стихи обладают ритмом и  благотворно влияют на эмоциональное состояние ребёнка.
* Чтобы сделать процесс адаптации менее болезненным и травматичным необходимо тесное и доверительное сотрудничество родителей с педагогами группы. Только нашими совместными усилиями мы сможеи обеспечать нашим малышам защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома. А это - залогом успешного течения адаптации.

 Адаптационный период считается законченным, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает, просыпается в бодром настроении, играет со сверстниками.

 Мы стараемся, чтобы наше дошкольное учреждение стало для всех детей местом, где им уютно, хорошо, весело. Чтобы *каждый ребенок* думал: «меня в группе ждут с нетерпением, а значит я - хороший, меня любят». Создали все условия для развития, воспитания и обучения наших воспитанников – группы, игровые и спортивные площадки, кабинеты, залы, классы и пр. Вся развивающая среда создана для вас с любовью, и просим вас бережно относиться к имуществу дошкольного учреждения.