Для любого ребенка начало посещения детского сада — сильней­ший стресс. Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помог­ла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершен­но незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет люби­мого зайца, с которым всегда засыпаешь дома...

В возрасте 2 —3 лет ребенок не в состоянии играть с игрушками, даже очень привлекательными, он еще не умеет общаться с другими детьми, не понимает их и не может выразить свои желания, мысли, чувства так, чтобы его поняли. Посторонних же взрослых некоторые дети просто могут испугаться.

Для любого педагога период, когда в группу приходит много новичков, является большим испытанием. Особенно важно в это время заложить основы благожелательных отношений между де­тьми в группе, создать предпосылки эмоционального комфорта для каждого ребенка. Все дальнейшие задачи, связанные, например, с обучением, самообслуживанием и т. д., являются вторичными, так как их реализация может быть возможна чуть позже, когда дети успокоятся и пойдут на контакт.

Работа с родителями детей, поступающих в детский сад, долж­на начинаться задолго до того, как они приведут ребенка. Еще при записи малыша в учреждение мама должна получить четкую ин­формацию о периоде адаптации и о том, что лично она может сде­лать для того, чтобы этот период прошел для ребенка как можно легче.

В некоторых детских садах с родителями проводят беседу психо­лог, старший воспитатель, в иных — медицинская сестра, врач, иногда — педагог той группы, в которую будет ходить ребенок. В других все ограничиваются распечатанной информацией на стендах "Для родителей". Но, как правило, этого бывает недостаточно.

Родители и воспитатели должны знать о специфике адаптацион­ного периода, его стрессогенном влиянии на ребенка, продолжитель­ности (1,5—3 месяца), о возможных нарушениях.

**Деятельность воспитателя в период адаптации детей к детскому саду**

Воспитателю необходимо предупредить родителей об особеннос­тях адаптации детей к новым условиям и попросить их обязательно рассказывать о том, как ведет себя ребенок дома. Если малыша зара­нее приучили к режиму дня, который ждет его в детском саду, если он умеет проситься в туалет, готов к непротертой и разнообразной пище, умеет играть с игрушками, интересуется ими, способен хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, не боится их, доверяет воспитателю, то большинство проблем, связанных с адаптационным периодом, его минует. С ним будет легко и родителям, и педагогу.

Если же родители не подготовили ребенка к дошкольному учреж­дению, если он имеет те или иные нарушения со стороны нервной системы (перинатальная энцефалопатия, минимальная мозговая дис­функция и т. п.), что, к сожалению, встречается все чаще, или страда­ет хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, то его адаптация к детскому саду будет затруднена.

Воспитатель группы в первую очередь сталкивается с тем, что дети, начавшие посещать детский сад, очень разные по своим умениям, уровню физического и психического развития. Кто-то пришел в возрасте 2 лет и еще плохо говорит, ходит в памперсах, не ест сам и не умеет играть, боится детей и пребывает в постоянной тоске по маме. Кто-то пришел почти в 3 года и все умеет, но не привык к детям, может толкнуть и ударить. Приходится в сжатые сроки организовать более или менее однородную группу, где все хотя бы понимают, что проис­ходит вокруг и что от них требуется.

Известно, что наиболее легко приспосабливаются к детскому саду те дети, которые, во-первых, не боятся сверстников и взрослых, т.е. доступны контакту, а во-вторых, умеют играть или хотя бы зани­маться игрушками самостоятельно или с другими детьми.

С первых дней пребывания ребенка в ДОУ педагог должен стараться обеспе­чить, прежде всего, психологический и физический комфорт для детей, смяг­чить трудности перехода от домашнего (разного у всех) к общественному (оди­наковому для всех) образу жизни.

Это определяет возможность решить самые заметные проблемы, кото­рые возникают в первый месяц, когда адаптация малышей к новым условиям доставляет им столько неприятных мо­ментов.

Обращаться к детям раннего и млад­шего дошкольного возраста, которые только начали ходить в сад, надо, с одной стороны, индивидуально, по имени: "Катенька, пойдем мыть ручки", а с другой — подчеркивать принадлежность ребенка к группе, учить реагировать на обраще­ние "Ребята" и т.п.: "Ребята, теперь все садимся за столики! И ты, Катя, садись, и ты, Витя, — вот сюда". Все непривычные детям действия надо проговаривать, объ­яснять, многократно повторять: "Сейчас мы все оденемся, подойдем к своим, шкафчикам — это у нас Мишин шкаф, а это — Машин, а это — твой. А ты, Соня, молодец, сама свой шкаф нашла".

Если дети понимают воспитателя — их легко обучить тем вещам, с которыми дома они не сталкивались или привыкли делать по-другому. Конечно, первосте­пенную важность сохраняет индивиду­альный подход — надо помнить, кто что умеет, у кого какие затруднения (Люба засыпает только со своим медвежонком, а Костю нельзя сажать около окна — он обязательно побежит смотреть, не едет ли машина).

Одновременно воспитатель стара­ется обратить внимание детей друг на друга, добиться, чтобы они запомнили, как кого зовут, по возможности могли обращаться по име­ни друг к другу и воспита­телю. Для этого существу­ют специальные игры, направленные на знаком­ство, запоминание имен, а также ритуалы привет­ствия и прощания с каж­дым ребенком: "Вот, ребя­та, Леночка пришла. Здравствуй, Леночка! Да­вайте все вместе с ней поздороваемся!...", "Вита­лик пошел домой. Давайте попрощаемся: пока-пока, Виталик! До завтра!" В играх, например "Паро­возик", дети — это вагон­чики, и у каждого свое имя. "Первый вагончик — Саша, к нему прицепился второй — Илюша, третий вагончик — Верочка, а паровозом сегодня будет Анюта!"

Постоянные повторения помогают детям быстро запомнить, как кого зовут, а игры (под руководством воспитателя) способствуют воз­никновению первых контактов, физических и игровых.

Большое внимание надо уделять руководству детской игрой, по­казывать простые действия с игрушками, доступные сюжеты, проиг­рывать их с разными игрушками. Постепенно малыши начинают по­вторять их, дополнять, вносить изменения — возникают первые игры. А ребенок, который в состоянии занять себя игрушками, находится в хорошем настроении, не плачет, легче входит в контакт с другими детьми, сначала повторяя за ними те или иные действия, затем — об­щаясь уже вне игровых ситуаций.

В большинстве детских садов в течение первой недели детей при­водят не на полный день, а на несколько часов (обычно до обеда) — на прогулку. И только после таких кратковременных визитов дети оста­ются без мамы, но ненадолго, а затем это время постепенно увеличи­вается. С десятого дня большинство детей остается на целый день.

Можно порекомендовать, чтобы эти "визиты" проводились не только на утренней прогулке, но и на вечерней: в этой ситуации ребе­нок успевает больше увидеть и узнать, понаблюдать за детьми не толь­ко из своей, но и из других групп, а главное — он видит, как за всеми приходят родители и забирают их домой.

Психологически очень важным моментом является то, что ребе­нок понимает (после соответствующих объяснений) — никто не оста­ется в детском саду навсегда, за всеми вечером приходят родители.

Есть дети, которым очень трудно есть и спать в незнакомой об­становке. Может пройти несколько дней, прежде чем ребенок согласится остаться в группе один, без мамы. Хорошо посоветовать маме дать ему с собой игрушку (не новую, но и не самую любимую — во избежание конфликтов), просто чтобы с ним оставалось что-то родное, "кусочек дома". Кроватку такому ребенку надо показать заранее, продемонстрировать, как другие ложатся, пообещать, что кроватка его подождет, а завтра он уже сможет спать на ней.

В целом наличие в группе и на прогулке посторонних — мам, бабушек — очень дезорганизует работу группы, поэтому количество и продолжительность их посещений лучше ограничить первой неде­лей. За эту неделю дети познакомятся с участком, группой, игрушками, будут знать в лицо своего воспитателя и нескольких сверстников — для начала этого достаточно.

На первое время воспитатель должен попросить родителей дать ребенку с собой носовые платки и салфетки. Дополнительную смену белья и, если есть необходимость, запас памперсов.

Исходя из типичных для адаптационного периода сложностей со сном, аппетитом, нестабильностью гигиенических навыков и т. д., воспитателю и помощнику воспитателя важно максимально учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей. Если ребенок пло­хо ест, недопустимо его кормить насильно и даже просто настаивать на "доедании" всей порции: в этом возрасте легко возникает и закреп­ляется невротическая рвота. Если не засыпает, надо дать игрушку, посидеть с ним, успокоить, разрешить не спать, а просто закрыть глаз­ки и тихо полежать. Детей с неустойчивыми гигиеническими навыка­ми следует чаще приглашать в туалет. Напоминать им об этом надо и на прогулке. Они должны иметь запас сменной одежды и белья. Обычно эти проблемы снимаются к концу первого месяца посещения детского сада, но после длительного отсутствия (например, из-за бо­лезни) могут ненадолго возникнуть вновь.

Если воспитатели и родители вместе доброжелательно, но твердо направят жизнь малыша в новое русло, никаких особых проблем с ребенком (если он физически и психически здоров) не будет.

В особом положении оказываются дети 5 — 6 лет, которых отдают в детский сад сразу в подготовительную группу, "чтобы ребенок при­вык к коллективу перед школой". С одной стороны, эти дети "взрос­лее", с ними легче войти в контакт, они умеют есть ложкой и не забу­дут зайти в туалет. Но с другой стороны, это "домашние" дети, при­выкшие (и прочно привыкшие) быть в центре внимания семьи, одного или нескольких взрослых и зачастую совсем не умеющие общаться с большим количеством детей. Они устают от шума, плохо запоминают имена сверстников, не могут разобраться в их достаточно сложных взаимоотношениях и влиться в коллектив. Они не привыкли и не пони­мают "безличного" обращения: "Все быстро в музыкальный зал!", стесняются обращаться к воспитателю по поводу своих трудностей или, наоборот, постоянно к нему пристают вместо того, чтобы брать пример с окружающих сверстников.

Основная беда таких детей заключается в том, что они не воспри­нимают себя как часть группы, им трудно присмотреться к другим детям и вести себя так же, они вообще часто не отличаются большой наблюдательностью по отношению к окружающим. Их социальная некомпетентность, усугубляемая стрессом, может сильно затруднить адаптационный период. Воспитатель может им помочь, учитывая все эти особенности. Такому ребенку нужно все показать и объяснить, как маленькому, в первое время желательно находиться в поле его зрения, особенно в ситуации, когда он может растеряться: когда все куда-то идут, а он не знает, куда; все достают из шкафов или столов учебные материалы, а он забыл, где его вещи, и т. д.

Полезно советовать ему обращаться за помощью к детям, но для этого надо сначала его с ними познакомить и увериться, что он их за­помнил. Следует помнить, что некоторые дети этого сделать не смогут из-за застенчивости и страха перед сверстниками. Постепенно необ­ходимо привлекать такого ребенка к совместной деятельности, играм с правилами (в обычные сюжетно-ролевые игры его могут не принять как новичка и тем самым нанести ему дополнительную травму).

Рекомендации относительно организации питания и сна остают­ся в принципе такими же, как для более маленьких детей: не перекарм­ливать, разрешить в "тихий час" не спать, а спокойно лежать, желательно закрыв глаза.

Чтобы повысить самооценку и уверенность в себе у таких детей, их следует чаще хвалить. Особенно легко это делать на занятиях, так как зачас­тую они много знают, хорошо читают и считают. Привлекать же внимание к их ошибкам и неудачам пока не надо, хотя дети, пришедшие в этом возрасте в детский сад, чаще всего плохо рису­ют, неуверенно пользуются ножница­ми, путают движения на физкультур­ных и музыкальных занятиях. Всем этим они скоро овладеют, а первое время все их силы

Для того чтобы процесс привыкания к детскому саду не затягивался, необходимо следующее:  
  
1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.  
Для создания эмоционально благоприятной атмосферы в группе не-  
обходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пойдет адаптация. Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни - они слишком большие, не такие, как дома. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно "одомашнить" группу. Зрительно уменьшить помещение, сделать его более уютным, красивые занавески на окнах, бордюр по верхнему краю стены.  
  
Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовывала  
маленькие "комнатки", в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой "домик". Желательно рядом с "домиком" разместить живой уголок. Растения и  
вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.  
  
Необходим в группе спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.  
  
Психологи и физиологи установили, что изодеятельность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами - маркерами, на прикрепленном к стене листе бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.  
Умиротворяющее действуют на детей игры с песком с водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.  
  
Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает, не дает возможности расслабиться и уснуть.  
  
Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд  
проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное - эта занавеска, которую сшила и повесила при ребенке мама, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.  
  
В период адаптации надо временно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т.п.   
Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.  
  
Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период  
адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым.  
Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша  
на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.  
  
Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе "семейный" альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких .  
  
2. Работа с родителями, которую необходимо начинать до поступления ребенка в сад.  
  
Необходимое условие успешной адаптации - согласованность  
действий родителей и воспитателей. Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.  
  
Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он небыл свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой.  
  
Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребенок тоже тревожится.  
Поэтому задача воспитателя - успокоить, прежде всего, взрослых:  
пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.  
  
В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.  
  
3. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный  
период, направленная на формирование эмоциональных контактов "ребенок - взрослый" и "ребенок - ребенок".   
  
Основная задача игр в адаптационный период - формирование  
эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.  
  
Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д. Например: "Пришел Петрушка", "Выдувание мыльных пузырьков", "Хоровод", "Догонялки", "Солнечные зайчики", и т.д.  
  
В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие,  
застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно "пальчиковыми" играми.  
  
Кроме того, эти игры обучают согласованности и координации движений: "Кто в кулачке", "Игра с кистями рук" и т.д.  
  
Такие игры, как "Книжка - угадай-ка", "Вместе с мишкой", "Чертим  
разные фигуры", «Игры с куклой» не только ободрят робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.  
  
Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и  
игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи.  
Если дети не расположены в данный момент к подвижным играм,  
можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры.  
  
В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие  
навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.  
Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребенка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и те самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.  
Исход адаптации.  
  
Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро.  
  
Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.  
  
Адаптационный период считается законченным, если:  
• Ребенок ест с аппетитом;  
• Быстро засыпает, вовремя просыпается;  
• Эмоционально общается с окружающими.  
• Играет.  
  
Таким образом, прежде чем отправить репбенка в детский сад необходимо проверить, как легко он сможет к нему адаптироваться и как сделать так, чтобы процесс адаптации прошел как можно легче, желательно у детского психолога.

Одна из задач адаптационного периода - помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоится в новой среде, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А так он почувствует себя лишь тогда, когда узнает и поймет, какие люди его окружают, в каком помещении он живет. Решению этой задачи, начиная с первого дня в детском саду, посвящается все первое полугодие. Для формирования чувства уверенности в окружающем мире знакомство проводится в игровой форме.   
Для этого первое знакомство с воспитателями и детьми проходило в благоприятной, насыщенной положительными эмоциями обстановке. При этом присутствовали оба воспитателя группы и родители детей. Воспитатели знакомили детей и родителей с группой, проводился «Праздник знакомства»   
После представления нового члена детского коллектива я провела серию игр, закрепляющих в памяти детей информацию о вновь прибывшем товарище. При этом использовались игры знакомства с детьми и воспитателем: «Давайте познакомимся!», «Я иду к вам в гости с подарками», «Приходите ко мне в гости я буду угощать», «Назови друга ласково», «Загляни ко мне в окошко», «Чей голосок?». После игр направленных на знакомство, применялись отвлекающие внимание от нового ребенка, игры на территории детской площадки: «Карусель», «Надень и попляши».   
Следующим ключевым моментом являлось знакомство с группой в игровой форме: «Расскажи стихи руками», «Найди игрушку», «Чьи вещи», «Как пройти».   
В направлениях «Играем и строим» я использовала игры с пластмассовыми и деревянными конструкторами, а также конструирование из мягких модулей: «Башенка из кубиков для матрёшки», «Построим поезд и поедем в гости», «Домик из кубиков», «Дорожка для машины», «Медвежонок идёт к зайчику по дорожке».   
В организацию адаптационного периода мною включались элементы театрализованной деятельности:  
- показ настольного театра «Теремок»,  
- драматизация сказки «Как собака друга искала»  
- инсценирование потешки «Курочка Рябушечка»  
- игра инсценировка «Сварим из овощей вкусный суп»  
На протяжении всего адаптационного периода проводились игровые занятия, основными задачами которых были: преодоление стрессовых состояний у детей, эмоционального и мышечного напряжения; снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии; развитие навыков взаимодействия детей друг с другом; развитие речевой активности, восприятия, внимания; развитие общей и мелкой моторики, координации движений; развитие игровых умений и навыков. Такие как: «Уложим куклу спать», «Ох красивый теремок – очень-очень он высок», «Чаепитие», «Устроим кукле комнату», «Мы встречаем гостей», «Купание куклы Кати», «Встреча с доктором Айболитом», «Рассмешим наши игрушки».   
Я использовала в работе приемы, которые позволяли затормаживать отрицательные эмоции малышей:   
- игры с песком и водой: «Ловись рыбка», «Дождик как-кап-кап», «Плыви кораблик», «Печем пирожки», «Вымоем машину».  
- пальчиковые игры: «Погладим котенка», «Наш малыш», «Мальчик-пальчик», «Сорока», «Домик».  
- монотонные движения руками (нанизывание колец пирамидки или шариков с отверстием на шнур).  
- сжимание кистей рук (малышу предлагали резиновую игрушку-пищалку).   
- рисование фломастером, красками.  
- слушание спокой ной музыки: «Утро» (А. Григ), «Мелодия» (Глюк).  
- занятия смехотерапией.  
В основную часть занятия входили игры и упражнения, которые позволяют детям интенсивно двигаться, свободно выражать возникающие эмоции, взаимодействовать с окружающими.  
Завершалось занятие играми малой подвижности, подводящих детей к успокоению. Дети этого возраста хорошо воспринимают материал, объединенный единым сказочным – игровым сюжетом. Каждое занятие проводилось в несколько этапов, игры по ходу варьировались мною в зависимости от реактивности детей. Проявляющаяся в этом возрасте у детей синтония (эмоциональное заражение), с помощью игр позволяет быстро переключать внимание детей с дружного плача на прыжки, хлопанье, топание, подражание, таким образом, объединяя детей и создавая положительный эмоциональный настрой.  
Я ежедневно в работе использовала язык поэтических образов, так созвучный детской душе. С помощью потешек, пестушек, колыбельных песен, песенок малыши приобретали необходимые знания, дающие уверенность в своих силах, тепло, ласку, любовь, радостные восприятия окружающего мира.   
Важную роль в облегчении адаптации играла предметно-развивающая среда в группе, которая способствовала снижению стресса у детей, обеспечивала их комфортное состояние.  
Предметно - развивающую среду я создавала по таким характеристикам:  
- разнообразие (наличие всевозможного игрового и дидактического материала для сенсорного развития, продуктивной и музыкальной деятельности, организации двигательной активности);  
- оптимальная насыщенность (без чрезмерного обилия и без недостатка);  
- стабильность (материалы и пособия имели постоянное место);  
- доступность (исключали высокую мебель и закрытые шкафы);  
- эмоциогенность (среда яркая, привлекающая внимание ребенка, вызывающая положительные эмоции);   
- зонирование (не пересекаются игровые и учебные зоны).   
Также, в процессе адаптации, приветствовалось, когда дети приносили с собой из дома любимые игрушки, иногда чашку и тарелочку, которой пользовались они дома.   
В группе имелись фотоальбомы детей и их родителей, что бы малыш мог в любой момент увидеть своих близких и не тосковал вдали от дома.  
В групповой комнате размещалась мягкая мебель: диванчик, кресла, где ребенок мог побыть один или поиграть с любимой игрушкой, просто отдохнуть. Рядом с «Уголком тишины» располагался «Живой уголок».  
Гибкий график посещения в период адаптации позволял разработать индивидуальный режим дня для каждого ребенка. Так, дети с легкой адаптацией, как правило, приходили с утра, детей со средней или тяжелой адаптацией приглашали сначала на прогулку или во второй половине дня. Первые дни ребенок находился в группе с мамой, время его пребывания увеличивали постепенно, также постепенно новичка приучали к системе требований детского сада.  
Я разработала и использовала в работе с детьми систему оздоровительных мероприятий:   
I. Закаливание воздухом:  
- утренний прием на свежем воздухе;  
- воздушные ванны с упражнениями;  
- воздушные ванны;  
- солнечные ванны;  
- прогулка в группе в холодную погоду;  
- постоянное облегчение одежды с учетом сезона и температурного режима  
II. Закаливание водой  
- умывание в течение дня холодной водой  
- постепенное обучение полосканию рта прохладной водой по мере прохождения адаптационного периода, питье прохладной воды;  
- ходьба по корригирующим и массажным коврикам;  
Топтание по мокрым дорожкам.  
III. Дополнительные закаливающие процедуры:  
- сохранение домашних привычек;  
- элементы самомассажа;  
- пальчиковая гимнастика;  
- хождение босиком;  
Сон без майки.  
В период адаптации взаимодействие воспитателя с родителями приобретало особое значение. Ни родитель, ни педагог не могут облегчить процесс адаптации в одиночку.   
При общении с семьями воспитанников мною учитывались типы семейных отношений. Я стремилась сделать родителей своими союзниками в вопросах адаптации.  
Основными формами работы детского сада и семьи мною были выбраны:  
- консультации;  
- анкетирование;  
- родительские собрания;  
- беседы;  
- выставки;  
- посещение на дому;  
- папки передвижки.

Собрание на тему «Адаптация детей к условиям детского сада» проводилось в нетрадиционной форме. Мною был представлен видеоматериал, в котором продемонстрированы режимные моменты в течении всего дня. В заключении собрания проводилось анкетирование. Для родителей были разработаны Памятки и рекомендации. Показателями окончания адаптационного периода являлись: спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями; уравновешенное настроение в течение дня; адекватное отношение к предложениям взрослых; общение с ними по собственной инициативе; умение общаться со сверстниками, не конфликтовать; желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца; спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени; спокойный ночной сон, без просыпания до утра. Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Последний завершающий этап - этап анализа и выводов, на котором происходит обработка всех данных. В 2008 г. было проведено повторное исследование детей. Проведена оценка физического состояния детей, проведен анализ заболеваемости детей за год, причин не посещения ДОУ. При этом было установлено, что случаи заболевания детей, несомненно, отмечались, но их количество в сравнении с другими группами этого же ДОУ были несколько ниже. Была проведена также и оценка эмоционального благополучия детей, эта характеристика была выбрана как показатель адаптации ребенка к ДОУ. При этом использовались уже опробованные методики исследования эмоционального благополучия детей.

Обобщая результаты опыта видно, что при поступлении детей в группу, то есть в начале адаптационного процесса эмоциональное благополучие детей было низким – 11 человек (55%) показали именно такой уровень, лишь у 2 детей (10%) уровень эмоционального благополучия был высоким, то есть адаптация протекала легко. В конце адаптационного периода изучая эмоциональное благополучие детей наблюдаем совершенно иную картину. К концу опытного периода никто из детей не испытывал эмоционального дискомфорта от нахождения в группе, в ДОУ, в большинстве своем 12 детей (60%) ощущают себя комфортно в группе, в ДОУ. У 8 детей (40%) отмечен высокий уровень эмоционального благополучия, это значит, что они прошли адаптационный период к ДОУ, и посещение детского сада более для них не является стрессом. Полученные данные говорят о том, что дети отличаются друг от друга по своему эмоциональному состоянию, темпераменту, состоянию здоровья, физическому развитию – по ключевым характеристикам, которые влияют на процесс адаптации детей к ДОУ. И это нормально, так как все люди обладают индивидуальностью.

Проводя анализ результатов, можно заключить, что работа прошла успешно, так как наблюдается значительное улучшение показателей эмоционального благополучия детей, а именно эта характеристика была принята в опыте как характеризующая течение адаптации.  
Таким образом, следует считать, что выбранная методика адаптации детей к ДОУ является успешной, а условия создаваемые – благополучными. Я, при выбранном подходе к детям в период адаптации, помогала им социализироваться, приобрести навыки и привычки необходимые для посещения детского сада.   
Успешная адаптация - это залог физического и психологического благополучия ребенка, что и показали результаты проведенного опыта.