**Программа адаптации ребёнка в детском саду**

**При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. Привыкнуть к детскому саду не так-то просто. Никто не может предсказать, какие последствия вызовет резкое превращение малыша из «домашнего» в «садовского».**

**Поступив в детский сад, ребёнок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходится налаживать взаимоотношения. Из привычного мира семьи он попадает в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыш с первых дней посещения плачет, тяжело переживает разлуку с мамой. Ребёнок в период адаптации — живая модель стрессового состояния, и, возможно, даже в первые дни посещения детского сада он может заболеть. Поэтому в этой ситуации очень важно создать условия для обеспечения ребёнку эмоционального комфорта, развития у него коммуникативных навыков.**

**В нашем саду в помощь детям для успешного преодоления стресса при поступлении в ДОУ и безболезненной адаптации к условиям детского сада разработаны и реализуются:**

* **дневники наблюдения и критерии адаптации детей к ДОУ, в которых отслеживаются и оцениваются факторы поведенческой адаптации (аппетит, послеполуденный сон, коммуникабельность, эмоциональное состояние), помогающие «измерить» успешность адаптации и её продолжительность;**
  + **снятие психоэмоционального напряжения у детей;**
  + **создание положительного эмоционального настроя в группе;**
  + **снижение детской импульсивности и тревоги;**
  + **совершенствование коммуникативных, игровых и двигательных навыков малышей.**

**Занятия с детьми длительностью 10-20 минут проводит психолог 2 раза в неделю в течение первых 2 – 3 месяцев, а в дальнейшем в зависимости от протекания периода адаптации (по оценкам дневников наблюдения за адаптацией детей к ДОУ), пополнения группы вновь поступившими детьми и т.п.**

**В цикле данных занятий широко используются разнообразные игры с речевым сопровождением – хороводы, марши, песенки, потешки, стишки, «ладушки», «догонялки». Они быстро вовлекают детей в свой ритм, объединяют, задают положительный эмоциональный настрой. В этих играх даже стеснительные, замкнутые дети постепенно преодолевают свой внутренний барьер и идут на контакт со взрослыми и сверстниками, настраиваются на совместную групповую работу.**

**Основная часть занятия определяется тематикой и включает в себя игры и упражнения, которые дают детям интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками.**

**Заканчивается занятие спокойными, малоподвижными играми и упражнениями, рисованием. Главная задача заключительной части – снятие эмоционального напряжения и возбуждения.**

**Игры и упражнения, входящие в одно занятие, объединены сказочно-игровым сюжетом. Каждое занятие повторяется 3-4 раза, чтобы дети запомнили слова песенок, правила игры. Дети раннего возраста любят повторения, знакомые игры и упражнения воспринимаются ими легче. Они выполняют их с большим интересом и радостью. Особой популярностью у детей пользуется ладошковая и пальчиковая живопись.**

**Воспитатель принимает активное участие в занятиях. Он перенимает методы и приемы, применяемые психологом в различных ситуациях, отмечает наиболее понравившиеся детям игры и упражнения и использует их в своей работе.**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТИ КОТОРЫХ СОБИРАЮТСЯ В ДЕТСКИЙ САД.**

* **Прежде всего, Вы сами должны быть готовы к расставанию. Успокойтесь и не нервничайте — любое Ваше внутреннее состояние сразу передаётся ребёнку. В Ваших силах сделать так, чтобы малыш преодолел адаптационный период без особых нервных затрат.**
* **Наложите вето на домашнее обсуждение садовских проблем в присутствии ребёнка. Вам кажется, что малыш, с грохотом таскающий по коридору машинку, ничего не слышит? Будьте уверены: не только внимает, но и впитывает как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовиться что-то неприятное. Поэтому все разговоры о предстоящих переменах должны вестись в отсутствии ребёнка.**
* **Не пугайте ребёнка. Фразы типа «Не балуйся, а то отправлю в садик!» могут поселить в его душе страх, который потом будет трудно побороть. Лучше заранее сводите малыша в детский сад на увлекательную экскурсию. Познакомьте его с воспитателем, попросите разрешения заглянуть в группу или в зал для спортивных и музыкальных занятий, покажите игровую площадку. Такие мимолётные впечатления необходимы ребёнку — это место уже не будет казаться чужим, в мыслях он начнёт постепенно привыкать к нему.**
* **Не идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд малыша. Лучше всего быть в этой ситуации честным. Расскажите сыну или дочке, чем они будут заниматься в группе, какие требования там существуют (слушаться воспитателя, соблюдать распорядок дня, не обижать других малышей).**
* **Узнайте режим дня и начинайте придерживаться его дома. Не забудьте напоминать при этом: «А сейчас детки в саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать).**
* **Не обещайте ребёнку вознаграждения за посещение детского сада. Дайте ему сразу понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, интересные игры, прогулки и надо в эту жизнь включаться сразу, а не сидеть до вечера у окна в ожидании прихода родителей.**
* **Постарайтесь настроить малыша на дружелюбное общение с незнакомыми детьми, но обязательно предупредите в мягкой форме, что все они разные: есть капризные, драчливые, непослушные, однако бояться их или подражать им не надо.**
* **Когда настанет час икс, не делайте из этого выдающегося события. Продумайте всё до мелочей, чтобы обойтись без спешки и нервозности. Заранее подготовьте в отдельном пакете запасную одежду, чтобы малыш в случае чего мог переодеться. Все вещи должны быть максимально просты и удобны (без замысловатых застёжек и тугих пуговиц). Дайте с собой любимую игрушку — с ней ребёнок почувствует себя спокойнее.**
* **Сначала оставляйте «новобранца» в саду 1-2 часа, обязательно забирая его домой до обеда. Постепенно увеличивайте это время.**
* **А что делать, когда малыш постоянно плачет и в прямом смысле хватается за вашу юбку? Психологи рекомендуют не затягивать расставание и не «дразнить» ребёнка своим присутствием. Как правило, уже через несколько минут после Вашего ухода малыш спокойно включается в игру — детская психика гибкая и легко приспосабливается к новому.**
* **Разработайте свой собственный ритуал прощания. Например, пусть малыш помашет Вам рукой из окна или пошлёт воздушный поцелуй. Придумайте секретный пароль и повторяйте его, оставляя ребёнка и возвращаясь за ним вечером. И скажите, что всегда думаете о нём, даже в разлуке!**
* **Теперь Вы проводите с малышом меньше времени, чем раньше, но важно другое — нежность и тепло ваших взаимоотношений, любовь друг к другу, которую ребёнок должен чувствовать всегда.**