Бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Кирилловского муниципального района Вологодской области

«Талицкий» детский сад

**Проект**

**по оптимизации адаптации детей младшего дошкольного возраста**

**к условиям дошкольного образовательного учреждения**

Воспитатель I кв. категории

Горбунова В. В.

**Введение**

**ГЛАВА 1.** Теоретические основы адаптации детей 3-4 лет к дошкольному учреждению.

1.1. Возрастные особенности детей 3 – 4 лет.

1.2.  Общая характеристика понятия «адаптация»

1.3. Основные факторы, определяющие особенности адаптации ребенка к детскому саду.

1.4. Примерные сроки и критерии успешной адаптации ребенка к детскому саду.

1.5. Особенности поведения детей в период адаптации.  
1.6. Психолого-педагогическая деятельность по оптимизации процесса успешной адаптации детей к условиям дошкольного образовательного учреждения.

**ГЛАВА 2.**Проект по оптимизации адаптации детей младшей группы «Ягодки» (2,5 – 4 года) к условиям ДОУ

2.1. Технический паспорт проекта.

2.2. Этапы реализации проекта.  
2.3. Реализация проекта

2.3.1.  Диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению

2.3.2. Меры, облегчающие и оптимизирующие процесс адаптации

2.3.3. Игровая и другая деятельность, оптимизирующая процесс адаптации детей.

2.3.4. Работа с родителями.

**Заключение**

**Список литературы**

***Введение:***

Ранний возраст – период быстрого формирования всех свойственных человеку психофизиологических процессов. Современно начатое и правильно осуществляемое воспитание детей является важным условием их полноценного развития. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение представляет собой один из важных периодов его жизни и сопровождается значительным напряжением со стороны всех систем организма. Детский сад для ребенка, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Процесс адаптации включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, сложившихся семейных отношений, условий пребывания в дошкольном учреждении. И поскольку в дошкольном возрасте у детей проявляется повышенная ранимость организма, низкая его сопротивляемость к заболеваниям, каждое перенесённое заболевание, отрицательно сказывается на общем развитии детей, в период адаптации к детскому саду, важно создавать благоприятные условия для комфортного пребывания ребёнка в детском саду.

Вопрос о том, отдавать ребенка в детский сад или не отдавать, встает практически перед каждой семьей, имеющей маленьких детей. Некоторые семьи вынуждены это делать, но идут на этот шаг неохотно в силу стесненного экономического положения, когда все взрослые работают и ребенка не с кем оставлять дома. Другие семьи придерживаются той точки зрения, что современный ребенок должен находиться в среде сверстников, приобретать тот социальный опыт, который облегчит его переход в школу. Наконец, есть родители, которые достаточно высоко оценивают образовательный потенциал дошкольного учреждения и поэтому сознательно не хотят ограничивать воспитание собственного ребенка рамками семьи.

Какова бы ни была позиция семьи по отношению к дошкольному учреждению, поступление ребенка в него вызывает у родителей переживания, волнения, опасение за его здоровье, самочувствие, взаимоотношения с педагогом, сверстниками. Эти волнения и тревоги закономерны, так как поступление в детский сад – сложный период в жизни дошкольника, сколько бы лет ему ни было от роду, своеобразный экзамен его психике, здоровью. Не только врачам, психологам, педагогам, но и родителям знакомо понятие “адаптация”. Бытовое его определение звучит так: “Приспособление организма к изменяющимся условиям существования”.

От того, как пройдёт привыкание ребёнка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависит дальнейшее развитие малыша и благополучное существование в детском саду и в семье. В наши дни, не все родители знают, как правильно адаптировать ребенка к детскому саду.

Рассматривая оптимизацию условий для успешной адаптации детей в детском саду, раскрываются особенности поведения детей и соответственно методы педагогического воздействия на них в этот период, требования к подготовке детей в семье к детскому саду.

Важная роль в период адаптации отводиться воспитателю, его работе с семьёй ребёнка.

И потому, так актуальна на сегодняшний день тема адаптации детей раннего возраста к дошкольному учреждению. Если воспитатели и родители объединят свои усилия и обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома – то это будет залогом оптимального течения адаптации детей раннего возраста к детскому саду.

Большой вклад в изучение проблем адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ сделан в отечественной литературе. В настоящее время существуют пособия и практические рекомендации для педагогов и родителей по организации и содержанию работы по успешной адаптации детей к условиям ДОУ, созданию адаптационных групп, планированию работы педагогов и психологов ДОУ с семьей (Е.П. Арнаутова, Л.В. Белкина, Т.Н. Борисова, Л.В. Галашко, Л.Ю. Доценко, Н.Д. Ватутина, А.С. Галанов, Н.В. Кирюхина, О.И. Давыдова, А.А. Майер, О.Г. Заводчикова, Е.В. Жердеева, Е.И. Морозова, С.В. Крюкова, Н.П. Слободняк, Т.Б. Круглова и др.). Вместе с тем практика показывает, что решение задачи создания условий для успешной адаптации  детей раннего возраста к ДОУ затрудняется значительной рассогласованностью между высоким уровнем теоретико-методологической разработки данной проблемы и недостаточной разработанностью методических аспектов организации психолого-педагогической помощи детям и их семьям, поступающим в дошкольное общеобразовательное учреждение.

Анализ педагогической литературы и потребностей практики позволил мне сформулировать проблему моего исследования следующим образом: какие существуют психолого-педагогические меры для оптимизации адаптации детей 3-4 лет к условиям ДОУ?

Ее решение составило цель моей работы. Объект исследования – процесс адаптации детей к условиям ДОУ. Предметом исследования является ДОУ и психолого-педагогические условия оптимизации процесса адаптации детей 3-4 лет к нему.

**Целью** моей работы – является оптимизация процессов адаптации детей 3-4 лет к условиям дошкольного учреждения.

**ГЛАВА 1. Теоретические основы адаптации детей 3-4 лет к дошкольному учреждению.**

**1.1. Возрастные особенности детей 3 – 4 лет.**

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы. По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых. В этом возрасте ребенок может воспринимать предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность. На основе наглядно-действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто». В 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играет опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Память дошкольника 3-4-х лет непроизвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго. Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц.

Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

Основные возрастные особенности развития детей в 3-4 года:

МОТОРИКА  
Ребенок хорошо бросает через голову мяч, и хватает его в процессе игры, когда мяч катится. Отлично спускается и поднимается по лестницам, прыгает на одной ножке, а также может стоять в течении десяти минут на одной ноге. Вы уже можете легко качать его на качелях, так как он способен сохранять равновесие. Можно начинать учить ребенка рисованию, так как карандаш и кисть хорошо удерживаются в пальцах.

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:  
Ваш ребенок уже очень любит делиться с другими своими игрушками и в то же время требует того же от окружающих. Стремится к общению с окружающими – как со взрослыми, так и с детьми. В этом возрасте начинают развиваться навыки совместной работы – игровой деятельности и помощи взрослым.  
  
ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ:  
[Развитие детей 3-4 лет](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.bereslavsky.ru%2F) предусматривает умение обводить предметы и рисунки по контурам, воспроизводить разнообразные формы, в том числе сложную форму шестигранника, копировать крест.

ПОНИМАНИЕ РЕЧИ:  
Понимает названия и определения цветов: «Дай зеленый мяч». Способен уже слушать более длительные сказки и рассказы.   
  
РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ:  
В этом возрасте происходит интенсивное развитие речи. Ваш ребенок уже легко определяет цвет, фактуру, форму, вкус предметов, используя слова-определения. Понимает степени сравнений (самый большой, самый близкий). Считает до пяти. Использует в речи прошедшее и настоящее время.

**1.2.  Общая характеристика понятия «адаптация»**

Очевидно, где-то в подсознании у нас укоренилось: раз ребенку три года — значит, ему надо идти в детский сад. Там он лучше будет развиваться, у него появятся друзья. Да, и мама должна выйти на работу. Словом, детский сад — необходимость. Без него не обойтись. Он — одна из всех ступенек детства, по которым надо подниматься в срок.  
В срок так в срок. И в три года ребенка приводят в детский сад. Вот он ходит день, второй, неделю. Только почему-то радости в семье не прибавилось. Малыш почти неузнаваем, словно подменили малыша. С ним все время что-то происходит.

Стал вести себя так, будто ему еще не исполнилось три года. Почти разучился говорить. По любому поводу истерики, причем несколько часов подряд. Снова стали мокрыми штанишки. Ничего не ест и плохо спит. Да еще пуглив, как никогда. Он боится даже своей тени. И… не хочет ходить в детский сад. Каждый день имеет отговорки. Упирается, когда насильно тащишь. Расстается с плачем, причитая, что его уже никто не любит, что он обещает быть хорошим, лишь бы рядом была его мама. Причитает так, что щемит сердце. Да еще хватается за юбку и, моля, заглядывает к вам в глаза. Малыш, который еще так недавно мучил всех в семье своими бесконечными «я сам», вмешиваясь во все взрослые дела и не давая вам совсем покоя, позабыв про это, вновь мечтает об опеке и, «моля» о ней, все время просит маму о помощи. Да, да… О помощи… Только для чего ему она? Ведь другие дети тоже ходят в садик.

А он до сих пор ни с кем не дружит, да и не желает подружиться. Целый день сидит один, не разговаривая даже с ними, весь нахохленный, как будто воробей, впившись взглядом во входную дверь. Только скрипнет дверь, и он уже к ней мчится с такой скоростью, как будто кто-то гонится за ним. Постоит, увидит, что пришла не мама, и опять садится, снова ждет. В первый день его хоть как-то можно было отвлечь новыми игрушками, но теперь не действует и это. Он швыряет их, как будто они ему не нужны.  
 Да, с ребенком что-то происходит, словно он вдруг «развивается назад». У него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. И все это только за неделю. Неужели малыша «подменили»?

Подменили», «Подменили» жизнь и обстоятельства. А ребенок такой, каким он должен быть. У него период адаптации к новым обстоятельствам.

Понятие адаптации (приспособления) играет важную роль в разных отраслях современной науки, в том числе в психологии.

В педагогической энциклопедии дается следующее определение: «*Адаптация* (от лат. *adapta-tio* – приспособление, прилаживание), способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды. В основе адаптации лежат реакции организма, направленные на сохранение постоянства его внутренней среды. Адаптация обеспечивает нормальное развитие, оптимальную работоспособность и максимальную продолжительность жизни организма в различных условиях окружающей среды.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.  
Адаптация на сегодняшний день довольно часто протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только родителям обычно лишь видна надводная часть айсберга, а это поведение ребенка. Но и поведение приводит окружающих в смятение. Что говорить о том, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад. В нем ребенок постоянно как под током сильного нервно-психического напряжения, не прекращающегося ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс.  
 Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет. Срыв, как правило, свидетель неблагоприятной или же тяжелой адаптации у малыша.

Итак, адаптация бывает легкой и тяжелой. Но это — крайности, а крайности соединяет промежуточный вариант.  
Чтобы более детально и как можно объективнее судить об психоэмоциональном уровне ребенка во время адаптации существует целый ряд показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организационному коллективу.

**I. Отрицательные эмоции.**   
Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть, и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя, похожий на глухонемого или на пришельца с неизвестной нам планеты. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы. О сне вообще не стоит говорить… И вдруг, вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая «белку в колесе». Как вихрь вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по нескольку раз в день.  
 Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что, хоть на время, у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.  
 В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ребенок поддерживает «новичков», пришедших в группу, и составляет «плачущий дуэт» или же просто подпевает в хоре.

Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

1. **Страх**— обычный спутник отрицательных эмоций, их «сослуживец», «компаньон» и «друг». Навряд ли удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он многого боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что родители забудут о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что его предали, что за ним не придут вечером, чтобы забрать домой … Очень часто родители невольно сами провоцируют его глобальный страх. И этот страх — источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

**III. Гнев**: порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту.  
В период адаптации ребенок похож на «ахиллесову пяту» и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нет искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.  
**IV. Положительные эмоции** — противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются они. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, — главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.  
**V. Социальные контакты.** Уже в три года малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка — это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в «гордом одиночестве». На смену этой «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт со взрослыми людьми.   
Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватает ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой.

Как только малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль — и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

1. **Познавательная деятельность**— обычно верный «друг» всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что  
   происходит рядом с ним. Маленький «почемучка» словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако, как только он проснется, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

**VII. Социальные навыки.** Под прессом стресса малыш обычно изменяется настолько, что может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что ваш малыш совсем не подготовлен к саду. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он «не умеет» одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Ну, словом, маленький дикарь. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он «вспоминает» вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.  
**VIII. Особенности речи.** У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы — «телеграфный стиль». Такая речь

— итог тяжелой адаптации. При легкой — она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.  
**IX. Двигательная активность.** Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако здесь важно не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.  
**X. Сон.** Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как «ванька-встанька». Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон навряд ли можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. Как будто бы он смотрит сон свой в телевизоре, где ясно видит, что с ним происходит. Однако фильм имеет только страшное начало, конец малыш боится посмотреть. И чтобы его действительно не видеть, в испуге, плача, прерывает сон. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

1. **Аппетит.** Чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест все подряд, пытаясь своим аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует всем нам о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль.

Итак, разлука — страх — стресс — срыв адаптации — болезнь… Но все это обычно свойственно детям с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, если таковую прогнозировали у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а, по возможности, немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего — полмесяца. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.  
Помимо двух полярных типов адаптации, имеется еще и промежуточный вариант. В подобных случаях мы говорим о средней тяжести течения периода различных адаптационных изменений в детском организме.  
 При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Но, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

Можно ли избежать этих неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несет ответственность коллектив детского сада, а за что отвечают родители?

Л. А. Венгер, Е. Л. Агаева, Р. И. Бардина отмечают, что у некоторых воспитателей сложилось неправильное, упрощенное представление об эмоциональных реакциях детей, впервые пришедших в детский сад. Они считают, что плач и капризы – это результат избалованности и изнеженности в семье. Многие вообще не видят здесь проблемы: «Скучно ребенку в детском саду? Плачет? Ничего страшного, поплачет и перестанет. Пройдет время – привыкнет». И тогда процесс привыкания затягивается, время проходит, а в группе остаются неадаптированные, впоследствии трудновоспитуемые дети, у которых уже сформировались нежелательные черты характера.

Таким образом, в целом проблема адаптации ребенка к детскому саду представляется ничуть не менее важной, чем проблеме готовности к школьному обучению. Игнорирование ее и порождает в дальнейшем так называемого «несадовского» (а потом и «нешкольного») ребенка, не могущего и не желающего принять иные, более жесткие, чем в семье, социальные нормы и выдвигающего в качестве защитного механизма бесконечные соматические и нервные заболевания.

**1.3.  Основные факторы, определяющие особенности адаптации ребенка к детскому саду**

Каждый ребенок привыкает, адаптируется к детскому саду по-своему. Однако, педагоги и психологи выделяют некоторые закономерности этого процесса.

Так, по наблюдениям А. Кузнецовой, сложно и долго адаптируются в детском саду дети, которые:

* являются единственными в семье;
* находятся под чрезмерной опекой родителей или бабушек;
* привыкшие к тому, что их капризам потакают;
* пользующиеся исключительным вниманием взрослых;
* не имеющие элементарных навыков самообслуживания;
* неуверенные в себе;
* страдающие ночными страхами;
* эмоционально неустойчивые;
* пережившие психологическую травму;
* имеют ярко выраженные дефекты (в более старшем возрасте).

Г. Е. Ремизова выделяет следующие основные *факторы, определяющие особенности адаптации* ребенка к детскому саду:

* Состояние здоровья детей.
* Возрастные закономерности протекания адаптации.
* Уровень развития общения ребенка.
* Тип нервной системы ребенка.

Рассмотрим эти факторы подробнее.

*Состояние здоровья детей.*

У здоровых детей адаптация проходит относительно легко, в то время как у соматически ослабленных детей данный процесс может протекать с осложнениями.

Тяжелее всего адаптация к условиям образовательного учреждения проходит у детей 3 группы здоровья: у них наблюдаются частые обострения основного заболевания. Такие дети чаще болеют в период адаптации.

*Возрастные особенности протекания адаптации*

* От 1,5 до 3 лет. На втором году жизни ребенок начинает меньше бояться чужих взрослых. В полтора года более характерным будет не страх, а настороженное ожидание по отношению к незнакомому взрослому, а в дальнейшем – смущение, своеобразная застенчивость при первоначальном знакомстве – обычно до двух – двух с половиной лет. Оптимальный вариант приема детей не ранее 2 лет, когда у них уже нет страха перед незнакомыми людьми, а привязанность к матери не сопровождается обостренной зависимостью от нее. Более благоприятный для адаптации возраст от 2 лет приходится преимущественно для девочек.
* От 3-х лет. Самый лучший возраст, когда ребенка следует отдавать в садик 3–3,5 года. Трехлетние дети отличаются адаптационными возможностями от двух- и четырехлеток. Двухлетка сильно привязан к матери, ему трудно привыкнуть к новой обстановке. Четырехлеткам сложно привыкнуть к саду из-за того, что они привыкли к домашним условиям.

Тем не менее, и у трехлеток, и у четырехлеток есть общий положительный момент в адаптации к ДОУ, который качественно отличает их от двухлеток. Дети 3–4 лет способны слушать и слышать взрослых. У мальчиков более благоприятный для адаптации к детскому саду возраст составляет   2,5–3,5 года. Мальчики в большей степени, чем девочки привязаны к матери и более остро реагируют на разлуку с ней, они дольше чувствуют привязанность к ней.

*Уровень развития общения.*

* 1 группа. Дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми, в ожидании только от них внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем. Такие дети глубоко переживают расставание с близкими, так как опыта общения с посторонними не имеют, не готовы вступать с ними в контакт. Беспокойство, плаксивость сохраняются в их поведении довольно долго. Адаптация проходит более сложно.
* 2 группа. Дети, у которых сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, не являющимися членами семьи. Такие дети, пока воспитатель рядом, спокойны, но детей такой ребенок, как правило, боится и держится от них на расстоянии Детям данной группы в период привыкания свойственно неуравновешенное эмоциональное состояние.
* 3 группа. Дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях и общении с взрослыми. Для них характерно спокойное, уравновешенное эмоциональное состояние. Они включаются в предметную самостоятельную деятельность или в сюжетно-ролевую игру, устанавливают положительные взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Играют часто самостоятельно и одни. С детьми контактируют редко и кратковременно. Адаптация происходит достаточно легко.

*Типы нервной системы*

* Сильный уравновешенный тип. Дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешены, отличаются спокойным поведением, бодрым настроением, общительностью. Они любят как спокойные, так и подвижные игры, положительно воспринимают все режимные моменты, активно в них участвуют. Если содержание общения, возникшего в новых условиях, их удовлетворяет, они привыкают довольно легко и быстро.
* Сильный неуравновешенный тип. Дети, отличающиеся легкой возбудимостью, бурно выражают свое отношение к окружающему, быстро переходят от одного состояния к другому.  Они любят играть в подвижные игры, но быстро меняют игрушки, легко отвлекаются, постоянно двигаются по группе, рассматривая то один предмет, то другой. В первые дни у таких детей может возникнуть перевозбуждение нервной системы.
* Сильный уравновешенный инертный тип. Дети отличаются спокойным, несколько медлительным, даже инертным поведением. Они очень неактивно выражают свои чувства и кажутся внешне благополучно адаптирующимися, однако свойственная им заторможенность может усилиться. Медлительные дети часто отстают от своих сверстников в развитии координации движений, овладении умениями и навыками. Они предпочитают играть подальше от детей, боятся их приближения.
* Слабый тип.  Дети с ослабленным типом нервной системы очень болезненно переносят перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они не выражают. Все новое пугает их и дается с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами, медленнее, чем другие дети этого же возраста, приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей.

Таким образом, личность – сложная структура уже на уровне дошкольного возраста, и наиболее плодотворным ее исследование, в том числе и в вопросе адаптации к детскому саду, может быть лишь при наличии комплексного подхода к ней.

**1.4.  Примерные сроки и критерии успешной адаптации ребенка к детскому саду**

Поведение ребенка в новой ситуации характеризуется широким спектром различных проявлений. Для того чтобы провести качественный анализ адаптационного периода, необходимо выделить компоненты адаптации, критерии различных степеней адаптации (легкой, средней и тяжелой степени), обозначить показатели успешности адаптации ребенка к детскому саду.

Анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме позволяет нам выделить следующие:

**компоненты адаптации:**

1. Реакция на новую ситуацию:

* общий эмоциональный фон в течение дня;
* уровень развития игровой деятельности;
* стремление к самостоятельности;
* принятие режима дня;
* поведение ребенка.

1. Характер взаимоотношений ребенка с воспитателем:

* проявление ребенком инициативы;
* чувствительность ребенка к воздействию взрослого.

1. Взаимоотношения ребенка со сверстниками:

* общительность;
* взаимодействие с детьми разного возраста (разновозрастная группа).

1. Состояние здоровья и внешний вид ребенка
2. Интеллектуальное развитие
3. Отношения с родителями:

* реакция на разлуку с матерью.

Различают *три степени* тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

* легкая адаптация – сдвиги нормализуются в течение 10–15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;
* адаптация средней тяжести – сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5–7 дней, есть признаки психического стресса;
* тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Итак, почти все маленькие дети испытывают трудности при поступлении в дошкольное учреждение. В большинстве детских садов до сих пор этой проблеме не уделяется должного внимания. Единственное, что практикуется в целях смягчения адаптационного периода – это возможность кратковременного пребывания ребенка в группе в присутствии матери. При этом педагоги часто стремятся сократить период присутствия матери, ссылаясь на то, что дети быстрее привыкают к детскому саду, когда остаются без нее.  Однако известно, что сроки адаптации для разных детей различны: некоторым детям достаточно двух-трех дней, а другим требуется несколько месяцев, для того чтобы привыкнуть к новой обстановке, войти в новую социальную среду. Часто критерием привыкания ребенка выступает прекращение плача и послушное выполнение режима в отсутствие матери. Между тем, это не всегда верно. Основными показателями полноценной адаптации являются активное проявление любознательности ко всему окружающему, возникновение привязанности к педагогу, желание играть со сверстниками, что свидетельствует об эмоциональном благополучии ребенка.

По мнению А. Перель, адаптация закончена, если:

* у ребенка стабильное положительное психо-эмоциональное состояние в течение недели, т.е. ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;
* у него отсутствуют заболевания;
* есть динамика массы тела;
* динамика психомоторного развития.

Таким образом, в результате теоретического анализа литературы по проблеме исследования, мы приходим к следующим *выводам:*

1. Главное преимущество детского сада – это общение и приобретение первого социального опыта.
2. Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, включающая широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.
3. Личность – сложная структура уже на уровне дошкольного возраста, и наиболее плодотворным ее исследование, в том числе и в вопросе адаптации к детскому саду, может быть лишь при наличии комплексного подхода к ней.
4. Выделяют следующие основные факторы, определяющие особенности адаптации ребенка к детскому саду: состояние здоровья детей; возрастные закономерности протекания адаптации; уровень развития общения ребенка; тип нервной системы ребенка.
5. Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода: легкая адаптация, средней тяжести и тяжелая адаптация.
6. Основными показателями полноценной адаптации являются активное проявление любознательности ко всему окружающему, возникновение привязанности к педагогу, желание играть со сверстниками, что свидетельствует об эмоциональном благополучии ребенка.

**1.5. Особенности поведения детей в период адаптации.**  
     Не все дети при поступлении в группу плачут. Многие приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, самостоятельно находят занятие. Другие делают это с меньшей уверенностью, но тоже не проявляют особого беспокойства. Они внимательно наблюдают за воспитательницей, выполняют предложенные ею действия. И те, и другие дети спокойно прощаются с родными, которые приводят их в детский сад, и идут в группу. Например, ребенок, расставаясь с мамой, заглядывая ей в глаза, спрашивает: “Ты меня любишь?” Получив ответ, идет в группу. Он подходит к воспитательнице, заглядывает ей в глаза, но задать вопрос не решается. Воспитатель ласково поглаживает его по голове, улыбается, проявляет внимание, тогда ребенок чувствует себя счастливым. Он неотступно следует за воспитателем, подражает его действиям. Поведение ребенка показывает, что он испытывает потребность в общении со взрослыми, в получении от него ласки, внимания. И эта потребность удовлетворяется воспитателем, в котором ребенок находит доброго близкого человека.  
     Некоторые дети, быстро освоившись в новой обстановке группы, умеют сами занять себя. Они не ходят постоянно за воспитателем, но при необходимости спокойно и уверенно обращаются к нему. Лишь в первые дни в их поведении заметна некоторая растерянность, беспокойство.   
     Если ребенок, которого впервые привели в детский сад, никак не хочет оставаться в группе без мамы, то воспитатель предлагает маме остаться с ребенком в группе. Чувствуя, что мама не собирается уходить, ребенок начинает обращать внимание на окружающее. После длительного наблюдения, играет с игрушками, рассматривает красивых кукол, и, наконец, решает сам взять одну из них. В близком человеке он видит опору, защиту от неизвестного и в то же время возможность с его помощью познакомиться с окружающим.  
     Как видно, дети, поступающие в детское учреждение, ведут себя неодинаково. Особенности их поведения в значительной мере определяются теми потребностями, которые сложились к моменту прихода в группу.   
     Можно выделить примерно три группы детей по присущим им различиям в поведении и потребности в общении (в соответствии с этим далее будут определяться группы адаптации).  
     *Первая  группа* – это дети, у которых  преобладает потребность в общении  с близкими взрослыми, в ожидании только от них внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем.  
*Вторая  группа* – это дети, у которых  уже сформировалась потребность  в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, в  совместных с ними действиях и  получении от них сведений об окружающем.  
     *Третья группа* – это дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях. Если до поступления в детский сад ребенок постоянно находился с мамой или с бабушкой, то утром, когда его приводят в детский сад, с трудом расстается с родными. Затем весь день ожидает их прихода, плачет, отказывается от любых предложений воспитателя, не хочет играть с детьми. Он не садится за стол, протестует против еды, против укладывания спать, и так повторяется изо дня в день.  
     Плач  при уходе близкого человека, возгласы типа: «хочу домой!», «где моя мама?», отрицательное отношение к персоналу, к детям группы, к предложениям поиграть – и бурная радость при возвращении мамы (бабушки или другого члена семьи) являются ярким показателем того, что у ребенка не развита потребность общения с посторонними.  
     При поступлении в детское учреждение плачут в основном дети, которых  можно условно отнести к первой группе (потребность в общении  только с близкими людьми).  
     Они глубоко переживают расставание  с близкими, т.к. опыта общения  с посторонними не имеют, не готовы вступать с ними в контакт.  
     Как правило, чем уже круг общения  в семье, тем длительнее происходит адаптирование ребенка в детском  саду.   
     Дети, условно отнесенные ко второй группе, до поступления в детский сад приобрели опыт общения со взрослыми, не являющимися членами семьи. Это опыт общения с дальними родственниками, с соседями. Придя в группу, они постоянно наблюдают за воспитателем, подражают его действиям, задают вопросы. Пока воспитатель рядом, ребенок спокоен, но детей он боится и держится от них на расстоянии. Такие дети, в случае невнимания к ним со стороны воспитателя могут оказаться в растерянности, у них появляются слезы и воспоминания о близких.   
     У детей третьей группы четко выявляется потребность в активных самостоятельных действиях и общении со взрослыми.   
     В практике нередки случаи, когда ребенок в первые дни приходит в группу спокойно, самостоятельно выбирает игрушки и начинает с ними играть. Но, получив, например, за это замечание от воспитателя, он резко и в отрицательную сторону меняет свое поведение.  
     Следовательно, когда содержание общения воспитателя с ребенком удовлетворяет потребностям в нем, это общение формируется успешно, ребенок безболезненно привыкает к условиям жизни в детском саду. Трудности адаптации  возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям, имеющемуся у него опыту.   
     Воспитателю необходимо знать, что содержание потребности детей в общении в процессе привыкания к детскому саду качественно изменяется. Дети, условно относимые к первой группе, могут при благоприятных условиях быстро достичь уровня общения, характерного для детей второй и даже третьей группы и т.д.  
     В процессе привыкания ребенка к условиям детского сада происходит расширение содержания и навыков общения. Изменение содержания потребности в общении в период привыкания протекает примерно в рамках трех этапов:

 I этап – потребность в общении  с близкими взрослыми как потребность  в получении от них ласки, внимания и сведений об окружающем;   
 II этап – потребность в общении  со взрослыми как потребность  в сотрудничестве и получении  новых сведений об окружающем;  
 III этап – потребность в общении  со взрослыми на познавательные  темы и в активных самостоятельных действиях.

Дети первой группы практически должны пройти все три этапа. Их потребность на первом этапе в ласке, внимании, просьбе взять на руки и т.д. трудно удовлетворить в условиях группы. Поэтому адаптация таких детей  проходит длительно, с осложнениями (от 20 дней до 2-3 месяцев).  
     Задача  воспитателя – создать максимум условий для того, чтобы подвести ребенка ко второму этапу привыкания.  
     С переходом на второй этап для ребенка  более характерной станет потребность  в сотрудничестве со взрослым и получении от него сведений об окружающем. Длительность этого этапа также зависит от того, на сколько полно и своевременно будет удовлетворена эта потребность.  
     Третий этап привыкания для детей первой группы характеризуется тем, что общение принимает инициативный характер. Ребенок постоянно обращается к взрослому, самостоятельно выбирает игрушки и играет с ними. На этом период адаптации ребенка к условиям общественного воспитания заканчивается.  
     Дети второй группы проходят два этапа в процессе привыкания (от 7 до 10–20 дней). А для детей третьей группы, с первых дней испытывающих потребность в активных самостоятельных действиях и общении со взрослым на познавательные темы,- конечный этап является первым, и поэтому они привыкают быстрее других (от 2-3 до 7-10).  
     Если  не будет соответствующим образом организованного общения и игровая деятельность вновь поступившего ребенка, привыкание его не только задержится, но и осложнится. Вот почему воспитателю необходимо знать характерные особенности детей, этапы их привыкания. От того, насколько правильно воспитатель определит потребность, обуславливающую поведение ребенка, создаст необходимые условия, способствующие удовлетворению потребности, будет зависеть характер и продолжительность адаптации ребенка. Если воспитатель не принимает во внимание, какие потребности определяют поведение ребенка, педагогические воздействия его будут бессистемными, случайными по характеру.  
     К сожалению, воспитатель иногда не придает значения организации общения, поэтому часто оно протекает стихийно. Воспитатели учат ребенка играть, учиться, трудиться и очень редко учат его общаться.  
     Как отмечалось, деятельность общения имеет свое содержание и этапы развития. Однако в процессе привыкания определяющее значение имеет не возраст, а развитие форм общения. Так, дети первой группы, независимо от возраста, на первом этапе привыкания непременно нуждаются в непосредственно-эмоциональном общении, и только на втором этапе привыкания – в ситуативно-действенном. Поэтому воспитателем должны быть выбраны и соответствующие средства общения: улыбка, ласка, внимание, жест, мимика и т.д. – на первом этапе. Показ действия, упражнение в нем, совместные действия с ребенком, поручение и т.п. – на втором этапе  
     Расширение содержания общения тесно связано с развитием предметно-игровой деятельности у детей. В процессе сотрудничества со взрослым ребенок овладевает сначала отдельными действиями с предметами, а в дальнейшем, при многократном упражнении в них под руководством взрослого, формируется самостоятельная предметная деятельность. Таким образом, воспитатель должен учитывать уровень сформированности предметно-игровых действий детей, как и их готовность к общению в действии со взрослыми и с детьми в группе.   
     Итак, необходимым условием для эффективного руководства процессом привыкания детей к детскому учреждению является продуманная система педагогических воздействий, в которых главное место занимает организация деятельности ребенка, отвечающая потребностям, которые определяют его поведение.

**1.6. Психолого-педагогическая деятельность по оптимизации процесса успешной адаптации детей к условиям дошкольного образовательного учреждения**

Для оптимизации процесса адаптации к условиям дошкольного учреждения необходима четкая и последовательная работа всех сотрудников образовательного учреждения с привлечением родителей своих воспитанников.

Первоочередным является сбор сведений о ребенке, семье. Для этого родителям предлагаются анкеты, где родители, отвечая на предложенные вопросы, дают исчерпывающую характеристику своему ребенку. В свою очередь сотрудники ДОУ анализируют данные материалы, делают выводы об особенностях поведения ребенка, сформированности его навыков, об интересах и т.п. Это помогает воспитателям правильно общаться с детьми в адаптационный период, помочь детям легче привыкнуть к новым для них условиям.

Для оптимизации процесса успешной адаптации к условиям дошкольного учреждения также необходимо провести работу с семьей – дать квалификационные рекомендации по подготовке ребенка к условиям общественного воспитания (соблюдение режима дня в семье, сформированности необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания, умение ребенка вступать в общение со взрослыми и детьми). Проводя беседы с родителями будущих воспитанников детского сада, раскрываются основные закономерности формирования навыков и привычек, их последовательность; значение своевременного формирования необходимых навыков для общего развития ребенка и для его хорошего самочувствия в адаптационный период. Воспитатели знакомят родителей с картами нервно-психического развития детей, объясняя, что должен уметь ребенок этого возраста.

До приема детей в группу необходимо проводить родительское собрание, в котором принимают участие заведующая детским садом, методист, психолог, медики и, конечно, воспитатели групп детей раннего возраста. Специалисты раскрывают особенности работы детского сада, групп детей раннего возраста, знакомят с направлениями педагогической деятельности образовательного учреждения, отвечают на вопросы родителей.

Для организации успешной адаптации детей раннего возраста, воспитатели составляют план воспитательно-образовательной деятельности. При этом выбирают разнообразные направления работы: развлечения, консультации для родителей, памятки, интересные для детей дидактические игры, подвижные игры, способствующие возникновению положительных эмоций у детей, элементы устного народного творчества. Использовались различные методы, приемы и формы организации детей, как в групповой комнате, так и на свежем воздухе.

Важным фактором, влияющим на характер поведения ребенка в процессе привыкания, является личность самого воспитателя, который должен любить детей, быть внимательным и отзывчивым по отношению к каждому ребенку, уметь привлечь его внимание. Воспитатель должен уметь наблюдать и анализировать уровень развития детей и учитывать его при организации педагогических воздействий, должен уметь управлять поведением детей в сложный для них период привыкания к условиям детского учреждения.

Период адаптации – тяжелое время для малыша. Но в это время тяжело не только детям, но и их родителям. Поэтому очень важна совместная работа воспитателя с родителями. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад.

Необходимое условие успешной адаптации — согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.

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 не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамами.

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.

Итак, чтобы дети легко адаптировались к условиям детского учреждения необходимо выполнение следующих задач:

1. сотрудничество и координация усилий психолога воспитателей и родителей;
2. обеспечение возможности участия родителей в жизни ребенка в условиях ДОУ;
3. установление доверительного личностного контакта с каждым ребенком, проявляя индивидуальную заботу;
4. установление ритуалов встречи и прощания с каждым ребенком;
5. в процессе общения способствовать объединению детей, закладывая традиции групповых взаимоотношений;
6. систематически поддерживать интерес ребенка в деятельности уверенности в себе, самостоятельность и инициативность;
7. разработать индивидуальный режим адаптации ребенка к условиям ДОУ;
8. согласование действий родителей и педагогов в сближении подходов воспитания в семье и детском саду;
9. создание для ребенка фона уверенности, обеспечивающей психологический комфорт, радость, заботу, внимание, доброжелательность и чуткость;
10. учет индивидуальных и психологических особенностей ребенка;
11. формирование у ребенка адекватных форм общения со взрослыми и сверстниками.

Таким образом, совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей является залогом успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения.

**ГЛАВА 2.  Проект по оптимизации адаптации детей 2-ой младшей группы «Ягодки» (2,5 – 4 года) к условиям ДОУ**

**2.1. Технический паспорт проекта.**

**Вид проекта:** Групповой социальный, долгосрочный  
**Тип проекта:** Информационно – практико – ориентированный  
**Проект:**1 год  
**Участники:** воспитатели, дети, родители

Мой проект проходил не только в первые два месяца, но и на протяжении всего учебного года.

Основными средствами работы с детьми в этом проекте мне послужат разнообразные игры: подвижные веселые игры (догонялки, хороводы, прятки и др.), дидактические игры, беседы, разнообразные игры с речевым сопровождением, сказкотерапия, а также хороводы, песенки, разные стишки и потешки, сопровождающие режимные моменты. Они быстро вовлекают детей в свой ритм, переключают их с плача на хлопанье в ладоши и топанье ногами, объединяют детей, задают положительный эмоциональный настрой. В этих играх даже стеснительные, замкнутые дети постепенно преодолевают внутренний барьер и идут на контакт со взрослыми и сверстниками.  
**Цель проекта** – оптимизировать адаптацию детей моей группы к условиям дошкольного образовательного учреждения посредством обеспечения благоприятных условий.

**Задачи проекта:**

* Преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду снижение импульсивности, излишней двигательной активности, агрессии; снизить уровень тревожности детей и родителей в период адаптации.
* Создание системы взаимодействия с родителями; формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей.
* Способствовать психо – эмоциональному развитию каждого ребёнка; закладывать основы доброжелательного отношения детей друг другу.
* Формирование у детей культурно-гигиенических навыков, оптимизация процесса физиологической адаптации – снижение уровня заболеваемости.
* Организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с возрастными особенностями детей раннего возраста.
* **Ожидаемый результат:**  
  Благоприятное прохождение детьми острой и подострой фаз адаптации у детей.
* Облегчение привыкания к новым условиям, снижению заболеваемости детей.
* Установление доверительных отношений между ребенком, педагогом и родителями.
* Обогащение родительского опыта приемами взаимодействия и сотрудничества с ребенком в семье.

**2.2. Этапы реализации проекта.***1-й этап «Подготовительный»*  
•    Подбор и изучение необходимой литературы   
•    Изучение рекомендаций для грамотного ведения работы с родителями в адаптационный период   
•    Составление плана работы и подбор методик.  
•    Анкетирование родителей на тему: «Сведения о ребенке»   
•    Предоставление родителям папки – передвижки с практическими рекомендациями; информационных листов с кратким материалом “Адаптация. Что это?”.  
•    Организация развивающей среды в группе:

* уголок для сюжетно-ролевых игр;
* книжный уголок;
* уголок сенсомоторного развития;
* уголок настольно-печатных игр;
* уголки для разнообразных видов самостоятельной деятельности детей — конструктивной, изобразительной, музыкальной и др.;
* игровая зона (с игрушками, строительным материалом);
* уголок ряженья;
* зона двигательной активности.
* Подготовка фонотеки (веселой, задорной и  негромкой, спокойной музыки) для проведения режимных моментов и сна.  
  •    Подготовка игротек  
  *2-й этап «Основной».*  
   Реализация  проекта.  
  *3-й этап «Заключительный»*  
  •    Анализ  адаптационных  карт,  определение  уровня  адаптации  детей;  
  •    Разработка  рекомендаций  для  родителей  по  соблюдению  единых  требований  к  детям  в  детском  саду  и  дома;  
  •    Анкетирование  родителей  по  итогам  адаптации (реализации  проекта).  
  •    Презентация проекта.  
  Выставка фотографий «из жизни детей в детском саду».

**2.3. Реализация проекта**

**2.3.1.  Диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению.**

Первичная диагностика проходила по трем направлениям:

* *Характеристика родителями состояния своих детей в семье.*

**Анкета для родителей.**

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада лучше узнать особенности и желания Вашего ребенка – для создания благоприятных условий его развития.

**Ребенок:**

Ф.И.

Дата рождения

Домашний адрес, телефон

**Мать:**

Ф.И.О.

Год рождения

Образование, специальность, место работы

**Отец:**

Ф.И.О.

Год рождения

Образование, специальность, место работы.

Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком)

Есть ли в семье другие дети, их возраст, каковы взаимоотношения с ними

К кому из членов семьи ребенок больше привязан

Часто ли болеет ребенок, какие тяжелые заболевания, травмы перенес

Основные виды игр и занятий дома

Какие игрушки любит, кто их убирает

Охотно ли вступает в контакты, общение (нужное подчеркнуть):

– с детьми своего возраста           *да, нет*

– с детьми старшего возраста      *да, нет*

– с незнакомыми взрослыми        *да, нет*

– с родными                                   *да, нет*

         Каким Вы считаете своего ребенка (подчеркните): спокойным; малоэмоциональным; очень эмоциональным.

Что умеет делать ребенок самостоятельно

         Выполнение каких режимных моментов доставляет Вам больше всего трудностей дома (нужное подчеркнуть): подъем, умывание, кормление, укладывание спать, другое (допишите)

         Какой аппетит у Вашего малыша (нужное подчеркнуть): хороший; ест все; плохо и мало; в зависимости от того, что в тарелке.

          Как Вы его кормите дома (нужное подчеркнуть): он ест сам; сначала ест сам, потом докармливаем; чаще его кормят с ложки взрослые; ест аккуратно; не очень аккуратно; мы добиваемся, чтобы он ел все, что дают; мы разрешаем не есть то, чего он не хочет; пусть ест, сколько хочет; тарелка должна быть чистой.

         Как засыпает ребенок дома (нужное подчеркнуть): быстро; медленно; сам; с ним рядом сидит кто-то из взрослых; иногда мочится во сне; раздевается перед сном сам; одевается после сна сам; его раздевают и одевают взрослые.

По результатам проведенного анкетирования родителей обозначились семьи воспитанников с повышенной тревожностью. В дальнейшем данные анкетирования позволили грамотно построить профилактическую и консультативную работу с родителями. Основная задача здесь – проинформировать родителей об особенностях протекания периода адаптации у их ребенка, и дать рекомендации, как общаться с ним в этот период.

1. *Оценка воспитателями состояния детей в период адаптации к условиям детского сада.*

**Лист педагогической адаптации**

Фамилия, имя ребенка

Дата рождения

Дата поступления в ДОУ

Возраст при поступлении

Группа здоровья

Данные антропометрии: рост \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_\_ (при поступлении)

                                                   рост \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_\_ (через месяц)

Заболевания до поступления

Индивидуальные особенности

Привычки

Перенесенные заболевания, кол-во пропущенных дней

***Оценка параметров адаптации***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | | **Оценка** /баллы/ | | |
| 3 | 2 | 1 |
| Показатели физического здоровья | аппетит | *хороший* | *выборочный, ест долго* | *отказ от еды* |
| *сон* | *глубокий* | *засыпает с трудом* | *тревожен во сне* |
| *стул* | *регулярный* | *учащенный* | *запор* |
| *мочеиспускание* | *регулярное* | *учащенное* | *редкое* |

***Степень адаптации:***

Легкая – до 15 дней – 13 – 15 баллов

Средняя – 15-25 дней – 9 – 12 баллов

Тяжелая – более 25 дней – 5 – 8 баллов

1. *Оценка психоэмоционального состояния детей (индивидуальный лист адаптации)*

***Лист психологической адаптации***

Фамилия, имя ребенка

Дата рождения

Дата поступления в ДОУ

Возраст при поступлении

Группа здоровья

Данные антропометрии:

(при поступлении                      рост \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_\_

 (через месяц)                          рост \_\_\_\_\_  вес \_\_\_\_\_\_

Заболевания до поступления

Индивидуальные особенности

Привычки

Перенесенные заболевания, кол-во пропущенных дней

***Оценка параметров адаптации***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | | **Оценка** /баллы/ | | |
| 3 | 2 | 1 |
| Показатели психического здоровья | Эмоциональное состояние | *положительное* | *неустойчивое* | *отрицательное* |
| *Социальные контакты с детьми* | *инициативен, контактен* | *вступает в контакт при поддержке взрослого* | *пассивен, реакция протеста* |
| *Социальные контакты со взрослыми* | *инициативен, контактен* | *принимает инициативу взрослого* | *реакция протеста, уход от контакта* |
| *Познавательная и игровая деятельность* | *активен, проявляет интерес* | *активен при поддержке взрослого* | *пассивен, реакция протеста* |
| *Реакция на изменение привычной ситуации* | *принятие* | *тревожность* | *непринятие* |

***Степень адаптации:***

Легкая – до 15 дней – 16 -20 баллов

Средняя – 15-25 дней – 15 -11 баллов

Тяжелая – более 25 дней – 10 – 7 баллов

В исследовании принимали участие 14 детей в возрасте 2,5 – 4 лет.