**Консультация для педагогов**

**«Приёмы, облегчающие адаптацию детей к детскому саду»**

Педагог-психолог Тавасиева И.В

***Адаптация, что это такое?***

**Адаптация** - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке.

**В детском саду ребенку нужно привыкнуть:**

• К новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться;

• К новой обстановке, помещениям, мебели, игрушкам;

• Обществу своих сверстников;

• Новой пище и условиям еды;

• Новой обстановке для сна;

• К новому режиму

На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие **факторы**:

1. Возраст ребёнка;

2. Состояние здоровья;

3. Уровень развития навыков самообслуживания;

4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;

5. Сформированность предметной и игровой деятельности;

6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада;

7. Готовность родителей к пребыванию ребенка в дошкольном учреждении;

8. Шумовой фон в группе детского сада;

9. Стабильность воспитательного состава.

***Виды адаптации:***

**Легкая адаптация**

Поведение - нормализуется в течение 1 недели.

Аппетит - снижается, к концу первой недели восстанавливается.

Сон - восстанавливается в течение 2 недель.

Адаптация проходит в течение 1 месяца.

Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.

**Средняя адаптация**

Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое.

Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков.

Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев.

Сон - восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней.

Адаптация проходит в течение 1,5 -2 месяцев.

Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.

**Тяжелая адаптация:**

Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен.

Аппетит - длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться невротическая рвота (при кормлении насильно).

Сон - нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается, отказ от сна.

Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней.

Адаптация длится от 2 до 6 месяцев.

Необходимо проявить максимум усилий, чтобы процесс адаптации у ребенка к условиям ДОУ прошел как можно мягче. Успешная адаптация зависит от многих факторов (их мы уже рассмотрели), а также от грамотных действий родителей и сотрудников детского сада. Адаптация ребенка контролируется с помощью "Листа адаптации", где отмечаются эмоциональное состояние ребенка, аппетит, сон, взаимоотношения с взрослыми и сверстниками, вид наиболее предпочитаемой деятельности.

Первоначально для каждого ребенка устанавливается *индивидуальный режим*. Время пребывания малыша в ДОУ увеличивается постепенно в зависимости от его привыкания.

Кроме того, облегчить малышу привыкание помогут некоторые несложные **приемы**.

Например, приносить с собой из дома *любимую игрушку*, которую малыш, если загрустит, сможет прижать к себе и почувствовать себя более спокойно.

Небольшие *фотоальбомы с семейными фотографиями* также поднимут настроение загрустившему ребенку.

Затормаживают отрицательные эмоции *монотонные движения руками или сжимание кистей рук*, поэтому ребенку предлагаются игры: нанизывать шарики на шнур, соединять детали крупного конструктора, играть резиновыми игрушками-пищалками, упражнения для кистей рук и пальчиковые гимнастики.

**Хорошо помогает при адаптации самомассаж. Самомассаж - это массаж**, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей **самомассаж** - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому **здоровью**, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Полезны в использовании *массажные мячики.*Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На ладони взрослого появляется необычный шарик. Воспитатель вместе с детьми внимательно рассматривают его. Оказывается, что он похож на ёжика. Взрослый аккуратно кладет шарик на ладонь ребенка, прокатывает «ёжика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаясь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия можно сопровождать стихами:

*Дай ладошечку, моя крошечка,*

*Я поглажу тебя по ладошечке.*

*Ходит-бродит вдоль дорожек*

*Весь в колючках серый ёжик,*

*Ищет ягодки-грибочки*

*Для сыночка и для дочки.*

Самомассаж кисти рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим ещё и обще-оздоровительный эффект.

Умиротворяюще 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. Песок помогает расслабиться: руки зарываются в песок – это приятные тактильные ощущения; песок медленно сыпется – это зрительно завораживает. А в целом играть с песком просто интересно. Полезно выполнять движения двумя руками. Это помогает синхронизировать активность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.

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.

Воспитатели готовят *фонотеку со спокойной музыкой и веселыми детскими песнями*, *картотеки художественного слова* на все режимные моменты для того, чтобы создать бодрое, радостное настроение у детей в течение всего дня, избежать обыденности обстановки.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на коленях дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

Продумывается *место для возможности уединения ребенка*, если ему захочется отдохнуть от коллектива и побыть одному.

***Требования к играм, проводимым в адаптационный период***

• они должны быть фронтальными, чтобы не один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;

• не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по нескольку раз в день, но понемногу);

• должны использоваться копии реальных предметов, а не их заместители;

• всем детям предлагаются одинаковые предметы;

• инициатором игры выступает взрослый.

Базовыми средствами работы служат разнообразные игры с речевым сопровождением: хороводы, марши, обыгрываются песенки, потешки, стишки, «ладушки» и «догонялки», если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры. Игры быстро вовлекают детей в свой ритм, переключают их с дружного плача на дружное 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.

Дети этого возраста хорошо воспринимают материал, объединенный единым сказочным – игровым сюжетом.

**Адаптационный период считается законченным, если**:

• Ребенок ест с аппетитом;

• Быстро засыпает, вовремя просыпается;

• Эмоционально общается с окружающими.

• Играет.