**Адаптация детей в детском саду.**

***Рекомендации для воспитателей:***

* Процесс привыкания детей к детскому саду должен начинаться с организации их приема, которая включает в себя: соблюдение норм комплектования, составление подвижного графика поступления детей в группу, сбор данных о ребенке, определение уровня готовности к поступлению (по методике Н.М. Аксариной, К.Л. Печоры, Г.В. Пантюхиной).
* Не допускать одновременного приема 5-6 детей, так как в этом случае процесс введения их в группу становится трудноуправляемым.

- Недопустима частая смена воспитателей, так как, во-первых, дети дошкольного возраста трудно привыкают к каждому новому человеку, а во-вторых, взрослые в таком случае не смогут узнать индивидуальные особенности детей, их привычки, стремления, наклонности. Следовательно, это приведет к отсутствию единства требований к ребенку.

* Наиболее рациональным для группы, является персонал из двух воспитателей, работающих посменно, из которых хотя бы один уже имеет навыки качественного ухода за детьми в очень трудный для них период. Опытному воспитателю необходимо передать знания и навыки своему сменщику, заострив внимание на выработке единых требований и воспитательных воздействий [28].

- Важно установить преемственность в работе воспитателей данной группы.  
Для этого по окончании дежурства воспитатель должен передать коллеге  
сведения о состоянии здоровья и поведении детей, о назначениях врача и  
рекомендациях педагога, о проделанной работе, о наблюдаемых за смену  
изменениях в поведении каждого вновь поступившего ребенка, проанализировать  
причины изменения .

- Работа с детьми очень ответственна, она требует еще большей  
собранности, согласованности действий, организованности, пунктуального  
соблюдения режима, умения, занимаясь с одним ребенком, видеть всю группу.  
Воспитателю необходимо проявлять терпение, чуткость и осторожность в

обращении с детьми, учитывать их возрастные и индивидуальные особенности, уметь правильно определить подход к каждому вновь поступившему ребенку в зависимости от характера его адаптации .

* Приемную и раздевальную комнаты следует оформить так, чтобы поддерживать у ребенка положительный эмоциональный тонус. Здесь необходимо разместить крупные игрушки (куклы, мишки, машины). Кроме того, игрушки отвлекают ребенка при расставании с родителями.

- В родительском уголке, нужно поместить советы родителям по организации режимных процессов, игр и занятий с детьми в условиях семьи .

- Воспитателю необходимо обратить внимание и на свой внешний вид.  
Если он аккуратно одет, это всегда производит хорошее впечатление, вызывает у  
него желание общаться.

* Когда родители ребенка (желательно мама) приходят в группу для первоначального знакомства, необходимо выйти к ним на встречу, поздоровится и представится. Затем следует пригласить маму осмотреть группу, показать шкафчики для вещей, рассказать, куда какие вещи дети убирают, чтобы мама почувствовала: в группе - порядок, и за вещами детей следят. Необходимо объяснить, что ребенок сам может выбрать из свободных шкафчиков, который ему нравится, и принести из дома красивую картинку, чтобы наклеить на шкафчик, а также следует рассказать какие вещи нужны в качестве сменных. Далее, воспитатель должен показать маме спальню, рассказать, что за каждым ребенком закреплена определенная кровать, на которую тоже можно наклеить картинку. Если у мамы будут пожелания, куда лучше положить ее малыша, по возможности необходимо выполнить ее просьбу. Показывая, туалетную комнату следует отметить, что у каждого ребенка свое полотенце и свой горшочек, которым пользуется только он.
* Необходимо рассказать маме о режиме дня, при этом выяснить, соблюдается ли он дома и насколько отличается от принятого в детском саду.

Следует убедить маму, что принятый в ДОУ режим желательно соблюдать и в выходные дни.

- Важно расспросить маму, как она настроена, тревожит ли ее что-нибудь в связи с тем, что ее ребенок поступит в ДОУ. Мама должна рассказать, что ее беспокоит, для того чтобы вместе обсудить, как облегчить период адаптации. Необходимо, чтобы она почувствовала: ее малыша выделяют из общей массы детей и готовы принимать во внимание особенности его характера .

- При первых контактах с ребенком следует располагаться так, чтобы глаза оказались на одном уровне с глазами ребенка. Если ребенок охотно идет на физический контакт можно погладить его. Взять за руку.

- Если же ребенок прижимается к маме - не нужно настаивать на физическом контакте. Мама должна держать ребенка за руку столько, сколько он хочет. Необходимо его чем-нибудь заинтересовать.

* Вводя ребенка в группу, следует обратиться к другим детям: «А это к нам пришел.... А вот Саша, это Данила, это Катя...». Если малыш сразу побежит к игрушкам, пусть играет. Если же он не отпускает руку мамы, пусть они пройдут в группу вместе .
* При первых контактах, необходимо добиться того, чтобы ребенок сам захотел прийти в детский сад еще раз. Если же он напуган и явно не хочет идти в ДОУ, необходимо устраивать «пробные» встречи несколько раз .
* Необходимо помнить: первые контакты с ребенком - контакты помощи и заботы. Ребенок должен понять, что на воспитателя можно положиться, как на маму, что воспитатель готов помогать ему и защищать его в этом новом для него мире .
* Количество часов, проводимых вновь поступившим ребенком в группе, следует увеличивать постепенно. В течение первой недели он должен проводить в учреждении не более 3 часов в день, время пребывания увеличивать в зависимости от эмоционального состояния .
* Во время периода адаптации необходимо обязательно сохранятся привычные для ребенка способы кормления, укладывания спать. Ни в коем случае нельзя допускать носильного кормления ребенка и носильного укладывания спать.
* В периоде адаптации лучше держать ребенка рядом, удовлетворяя чрезвычайно острую в периоде адаптации потребность в эмоциональном контакте, что помогает ему быстрее адаптироваться к ДОУ

- Разговаривать с ребенком следует ласково, терпеливо объясняя  
происходящее, не давать ему плакать, держать поближе к себе, часто общаться с  
ним (взглядом, улыбкой, ласковым словом), иногда следует брать ребенка на

руки с тем, чтобы успокоить и направить его на игровую деятельность .

-Плачущий малыш засовывает пальцы в рот, этим он инстинктивно защищает себя от чрезмерного эмоционального напряжения, поэтому необходимо своевременно предлагать ребенку пить, т.к. в стрессовой ситуации помогает переключение на пищевую реакцию.

* Следует знать, что затормаживанию отрицательных эмоций способствуют монотонные движения руками или сжимание кистей рук. Поэтому следует предлагать ребенку нанизывать на шнур крупные пластмассовые шарики, колесики от пирамидок («бусы»), соединять детали крупного конструктора типа «Лего», играть резиновыми игрушками-пищалками. Также очень хороший эффект дают игры с водой.
* Неплохо если периодически будет звучать негромкая спокойная музыка. В период адаптации следует подобрать произведения, способствующие снятию нервного напряжения, например: «Король гномов» Шуберта, «Пятый ноктюрн» Шопена, «Утро Грига». Музыкальное сопровождение должно быть дозированным и строго определятся по времени (например, во время укладывания, кормления).

- Лучшим лекарством от стресса является смех. Нужно создавать такие

условия, чтобы ребенок больше смеялся. Для этого можно внести в группу игрушки забавы, продемонстрировать веселые мультфильмы, пригласить необычных гостей - зайчиков, клоунов, лисичек.....

- Все занятия с детьми в периоде адаптации, в начале проводить индивидуально, с учетом желания ребенка .

- Ни в коем случае нельзя допускать травмирующие ребенка процедур, делать  
прививки, стричь волосы и ногти и т.д.

- В течение периода адаптации следует вести тщательный контроль за  
поведением ребенка (ведение листа адаптации).

- Особо следует учитывать, что когда бурные эмоциональные реакции первых  
дней адаптации начинают затихать, когда ребенок ведет себя уже спокойнее,  
играет самостоятельно, длительное время обходится без взрослых, т.е. в  
значительной степени нормализуются его поведенческие реакции, наступает  
вдруг такой период, именуемый истощением адаптационной энергии. Малыш  
болезненно начинает воспринимать всякую перемену в окружающей обстановке:  
скажем, заплачет, когда возле него переставляют игрушки, или когда няня меняет  
халат, или в группу входит посторонней человек и т.п. В этом случае, чтобы  
состояние малыша нормализовалось, необходимо спокойно, ласково разъяснить  
ему суть происходящего, чтобы предупредить отрицательные эмоции .

* Основными объективными показателями окончания периода адаптации следует считать: глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, активное поведение, соответствующая возрасту нормальная прибавка массы тела .
* Необходимо своевременно и всестороннее информировать родителей на консультациях, собраниях, в беседах об особенностях по ведения детей в период их адаптации к новым условиям

- Необходимо учитывать что, насколько правильный подход к ребенку будет  
найден, получается ли понимать его желания, интересы, учитывать его

потребности, организовывать жизнь ребенка в течение дня в новых для него условиях, зависит течение и длительность адаптации. Будут ли дети общительны, активны и спокойны или, наоборот, раздражительны, беспокойны, пассивны, целиком зависит от взаимоотношений, которые установятся у них с воспитателем .

- Условия, чтобы ребенок больше смеялся. Для этого можно внести в группу игрушки забавы, продемонстрировать веселые мультфильмы, пригласить необычных гостей - зайчиков, клоунов, лисичек.....

Подготовила: Воспитатель младшей группы Амеличкина С.А.