

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



**Адаптация** – это процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.



Адаптация в ДООУ включает в себя процесс установления контакта и доверительного отношения к новому взрослому.

У детей в возрасте 3-4 лет адаптация к дошкольному учреждению длится от 2-3 недель до 2-3 месяцев. Одному ребенку требуется два дня, чтобы разобраться в новой обстановке, другому – несколько месяцев.

В процессе привыкания, приспособления к новым условиям, у ребенка часто меняется поведение и реакции организма:

- меняется эмоциональное состояние (*малыш много раздражается, сердится, плачет*);
- нарушается аппетит (*ест меньше, неохотно*);
- нарушается сон (*засыпает плохо, может спать долго или наоборот мало, спит тревожно, вздрагивает во сне, засыпает раньше обычного*);
- утрачивает ранее приобретенные привычки (*не просится на горшок, не пьет из чашки, требует бутылочку, берет соску*).



Сохранению душевного равновесия ребенка способствует игра. Она дает ему ощущение психологического комфорта, доставляет радость и удовольствие. Игровая деятельность детей носит эмоциональный характер и создает возможность регулирования их настроения.



В детском саду малышам часто предлагаются шнуровки-бусы, игровые лабиринты, резиновые игрушки-пищалки, массажные мячики с шипами, так как монотонные движения руками или сжимание кистей рук затормаживают отрицательные эмоции. Хороший эффект так же дают игры с водой, с песком.



В течение дня каждый ребенок получает положительные эмоции от участия в разнообразных играх. Веселые хороводные и имитационные игры, игры с сюжетными игрушками и игрушками-забавами поднимают настроение у детей, сближают их, помогают забыть тяжелые минуты расставания с родителями, способствуют развитию внимания, воображения и творческих способностей.

Дома родителям следует побольше играть с детьми в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду малыши чувствуют себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.



Поступление в детский сад – это переломный момент не только для ребенка, но и для родителей. Многие родители часто опасаются, что их ребёнок будет страдать, вследствие резкого перехода из домашней неорганизованной среды в среду детского сада, где необходимо соблюдать режим, где ему не смогут уделять столько внимания, как дома. Важно самим родителям настроиться на этот процесс позитивно, так как малыш чувствует тревогу родителей и от этого становится ещё беспокойнее.



Игнорировать протесты малыша в период адаптации нельзя. Ребёнок пытается сказать, что ему плохо, но он ещё маленький и делает это неумело. Родители должны внимательно изучить ситуацию и помочь ребёнку.



Диагностическое наблюдение, осуществляемое педагогами ДОО в период адаптации, подтверждает тот факт, что приблизительно у 5-8% малышей отмечаются выраженные проявления тяжелого привыкания к новым условиям. При поступлении в детский сад небольшая группа детей с осложненным течением адаптационного периода выделяется ежегодно, но в целом процесс адаптации в группах для детей раннего возраста проходит благополучно.



Благоприятная психологическая атмосфера, правильно организованный педагогический процесс, здоровьесберегающая среда, обеспечивающая потребности ребенка в движении, творчестве, общении, добрый и справедливый педагог, внимательный и чуткий к любым проявлениям ребенка – это те условия, которые обеспечивают в нашем ДОО психоэмоциональное благополучие малыша.