

## АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

С поступлением ребенка 2-3 летнего возраста в учреждение дошкольного образования в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение продолжительного времени, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит и опасного, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

В последнее время повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения с 2 лет, с одной стороны, и усиление образовательной нагрузки в учреждении дошкольного образования, с другой, делают проблему привыкания младшего дошкольника к условиям, детского сада особенно актуальной.

Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности, высокая "цена", которую платит организм ребенка за достигнутые успехи, определяет необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребенка к дошкольному учреждению и, наоборот, замедляющих ее, мешающих адекватно приспособиться.

Адаптация неизбежна в тех ситуациях, когда возникает противоречие между нашими возможностями и требованиями среды. Выделяют три стиля, с помощью которых человек может адаптироваться к среде:

а) *творческий стиль*, когда человек старается активно изменять условия среды, приспособивая ее к себе, и, таким образом приспособивается сам;

б) *конформный стиль*, когда человек просто привыкает, пассивно принимая все требования и обстоятельства среды;

в) *избегающий стиль*, когда человек пытается игнорировать требования среды, не хочет или не может приспособиваться к ним.

Наиболее оптимальным является творческий стиль, наименее оптимальным - избегающий.

К сожалению, попытки рассмотреть проблему адаптации остаются на уровне только теоретических исследований и сводятся к рекомендации перед приходом ребенком в сад максимально приблизить домашний режим дня к режиму дошкольного учреждения. В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах было выделено три стадии адаптационного процесса.

1. Острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза длится в среднем один месяц.

2. Подострая фаза - характеризуется адекватным поведением ребенка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со

средними возрастными нормами; фаза длится 3-5 месяцев. Фаза компенсации - характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

При этом различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- *легкая адаптация* — поведение нормализуется в течение 10-15 дней, ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения;

- *адаптация средней тяжести* – сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;

- *тяжелая адаптация* длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Именно поэтому необходима целенаправленная организация жизни воспитанников в учреждении дошкольного образования которая приводила бы к наиболее адекватному, безболезненному приспособлению детей к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

На основании вышеизложенного выделяются следующие цели, которые в своей работе должны реализовать педагоги во время адаптационного периода у воспитанников:

- создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе,
- формирование чувства уверенности в окружающем.

## **СОЗДАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПРИЯТНОЙ АТМОСФЕРЫ В ГРУППЕ**

Для успешной адаптации ребенка младшего дошкольного возраста к условиям учреждения дошкольного образования, необходимо, прежде всего, создать у него положительную установку, положительное впечатление о детском саду, чтоб он ходил туда с желанием. А это зависит, в первую очередь, от воспитателей дошкольного образования, от их умения и желания создать атмосферу тепла, доброты, внимания в группе. Поэтому организация адаптационного периода начинается с профессионального отбора воспитателей, их психологического просвещения с помощью традиционных и активных методов обучения (консультации, семинары, тренинги).

Профессиограмма воспитателя дошкольного образования включает такие качества как:

1. любовь к детям;
2. эмпатия, умение сочувствовать другим;
3. общительность, доброжелательность в общении;
4. коммуникативные навыки;
5. организаторские способности,
6. высокий вербальный и невербальный интеллект;
7. творческие способности;

8. артистические способности;
9. уравновешенность, эмоциональная стабильность;
10. эрудированность;
11. уверенность в себе, высокая адекватная самооценка, самопринятие.

Педагогам для успешной деятельности рекомендуется развивать и совершенствовать в себе эти качества

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЧУВСТВА УВЕРЕННОСТИ В ОКРУЖАЮЩЕМ**

Можете ли вы себе представить, каковы впечатления ребенка, впервые попавшего в детский сад? Представьте себе, что вы попадаете в незнакомый город, с путаницей улиц, наполненный своими жителями, причем все они больше вас, а есть и просто гиганты. Гиганты проявляют к вам особый интерес, но их намерения пока неясны – добрые или не очень (поэтому на всякий случай надо быть с ними настороже!). А в квартире, в которой вам предстоит жить, живут еще 15-20 человек. Их так много, все о чем-то говорят, бегают, иногда плачут, и нет такого места, где можно было бы от всего этого кошмара спрятаться, и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил, что это за люди, который бы помог, поддержал.

Согласитесь, картина не из приятных. Но ведь это не что иное, как видение ситуации своего прихода двухлетним ребенком: его окружают незнакомые взрослые - воспитатели, помощник, и не просто окружают, а разговаривают с ним, что-то спрашивают, о чем-то просят, что-то требуют. И ходить боязно - что там, за поворотом? - не заблудиться бы.

Безусловно, со временем ребенок освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателями, будет ориентироваться в помещениях учреждения дошкольного образования. Кто-то с первого дня почувствует себя "как дома", а у кого-то неумение освоиться в новой ситуации приведет к нежеланию посещать группу, к конфликтам с детьми, воспитателями. Именно поэтому одной из задач адаптационного периода - помочь ребенку как можно быстрее и безболезненней освоиться в новой ситуации, почувствовать себя уверенней, хозяином ситуации. А уверенным ребенок будет, если узнает и поймет, что за люди его окружают, в каком помещении он живет и т. д.

Для формирования чувства уверенности в окружающем необходимо:

- 1) знакомство, сближение детей между собой;**
- 2) знакомство с воспитателями, установление открытых, доверительных отношений между воспитателями и детьми;**
- 3) знакомство с группой (игровая, спальная и др. комнаты);**
- 4) знакомство с детским садом: музыкальный и физкультурный залы, кабинет педагога-психолога и др.** (требуется исключить ознакомление в первые дни адаптации знакомство с медицинским кабинетом, так как напоминание о взаимодействии с медицинским персоналом может вызвать у некоторых детей волнение, неприятные воспоминания);
- 5) знакомство с педагогами и персоналом детского сада;**

Знакомство с окружающим (помещением детского сада, персоналом,) организуется в форме развивающих игр.

Проведение таких игр требует от взрослого знание и четкое выполнение определенных правил. И прежде, чем рассмотреть приемы формирования чувства уверенности в окружающем, познакомимся с этими правилами.

### **Правило 1**

Первое и самое важное правило - добровольность участия в игре. Необходимо добиться того, чтобы ребенок захотел принять участие в предложенной игре. Заставляя, мы можем вызвать чувство протеста, негативизма, а в этом случае эффекта от игры ожидать не стоит. Напротив, увидев, как играют другие, увлекшись, ребенок сам включается в игру. Для того, чтобы игра действительно увлекла детей и лично затронула каждого из них, необходимо выполнять правило 2.

### **Правило 2**

Взрослый должен стать непосредственным участником игры. Своими действиями, эмоциональным общением с детьми он вовлекает их в игровую деятельность, делает ее важной и значимой для них. Он становится как бы центром притяжения в игре. Это особенно важно на первых этапах знакомства с новой игрой. В то же время взрослый организывает и направляет игру. Таким образом, второе правило заключается в том, что взрослый совмещает две роли - участника и организатора. Причем совмещать эти роли взрослый должен и в дальнейшем, ведь следующее правило -3.

### **Правило 3**

Многократное повторение игр, которое является необходимым условием развивающего эффекта. Воспитанники по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое. Систематически участвуя в той или иной игре, дети начинают понимать ее содержание, лучше выполнять условия, которые создают игры для освоения и применения нового опыта. А чтобы при повторении игра не надоела, необходимо выполнять правило 4.

### **Правило 4**

Наглядный материал (игрушки, различные предметы и т. д.) надо беречь, нельзя его превращать в обычный, всегда доступный. Во-первых, так он дольше сохранится, а во-вторых, этот материал долго останется для детей необычным. И последнее, но отнюдь не маловажное правило 5.

### **Правило 5**

Взрослый не должен оценивать действия ребенка: слова типа «Неверно, не так» или «Молодец, правильно» в данном случае не используются. Дайте ребенку возможность проявить, выразить себя, не загоняйте его в свои, даже самые лучшие, рамки. Он по-своему видит мир, у него есть свой взгляд на вещи, помогите ему выразить все это!

Эти основные принципы организации и проведения игр-занятий определились в ходе практической работы и показали свою обоснованность и необходимость выполнения.

## **ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ ДРУГ С ДРУГОМ И ВОСПИТАТЕЛЕМ**

### **Давайте познакомимся!**

Дети с воспитателем становятся в круг. Для этой игры используется надувной мяч, т. к., он легкий и неприятности при его ловле исключаются, он обычно яркий, красочный, что, привлекает внимание детей, вместе с тем, можно использовать и раскрашенный воздушный шар, но здесь могут возникнуть сложности в его пересылке на дальние расстояния. Ведущий держит мяч, ребенок называет свое имя и имя того, кому бросает мяч. Названный ребенок ловит мяч, называет свое имя и имя следующего участника игры. Здесь важно участие воспитателя, т.к. дети быстрее запоминают его полное имя, и он может называть по имени тех детей, которых остальные воспитанники не запомнили.

Обычно дети с удовольствием играют в эту игру, но ее можно и разнообразить: например, вместо мяча передавать игрушку (самую красивую!) или предложить детям поприветствовать друг друга по имени. Вариантов может быть множество, придумывайте вместе с детьми!

### **Раздувайся, пузырь!**

Дети с воспитателем делают тесный кружок - это «сдутый» пузырь. Все начинают его «надувать»: наклонив головы вниз, дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При каждом «вдувании» делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. За тем все берутся за руки, идут по кругу со словами:

Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, Оставайся такой, да не лопайся!

Получается большой растянутый круг. Затем ведущий (сначала это воспитатель, а позже - кто-то из детей) говорит: «Хлоп!» - пузырь лопнул. Все должны расцепиться и сбжаться к центру круга (сдулся) или разбежаться по комнате (разлетелись пузырьки).

**Лови-лови!** Для проведения этой игры необходима палочка длиной 0,5 - 0,75м с прикрепленной к ней лентой, оканчивающаяся легким мячиком (его можно сшить из кусочка яркой ткани, набив ватой или лоскутками).

Все становятся в круг, ведущий с палочкой – в центре (и опять, вначале это будет воспитатель, а потом, когда дети хорошо освоят эту игру, -ребенок). «Лови-лови!» - говорит ведущий, подходя то к одному, то к другому ребенку. Задача участников игры – схватить мяч, который почему-то все время подлетает вверх, заставляя детей тянуться, подпрыгивать. Можно ловить мяч нескольким участникам одновременно.

Воспитателю необходимо учитывать, что игра очень возбуждает детей, может вызвать излишний шум в группе. Ее можно проводить на прогулке или после дневного сна, нельзя лишь запрещать детям веселиться от души, превращать игру в постоянные одергивания.

### **Чей голосок?**

Дети садятся полукругом, ведущий – впереди всех спиной к играющим. Кто-нибудь из детей окликает ведущего по имени. Ведущий, не оборачиваясь, должен назвать того, чей голос он услышал. Можно ввести какой-либо персонаж и условные слова. Как всегда, воспитатель наравне с детьми участвует в игре. Сначала дети окликают ведущего обычным голосом, со временем, когда они хорошо узнают друг друга, можно специально изменять интонацию, высоту голоса для затруднения узнавания.

### **Расскажи стихи руками**

В эту игру можно играть бесконечно - ведь стихов, которые можно «проиграть», "рассказать руками" (почему только руками? - всем телом!), великое множество. Эта игра позволяет детям раскрепоститься, почувствовать себя уверенными, способствует налаживанию доверительных отношений с воспитателем – «человеку, который придумывает такие интересные игры и играет вместе со мной, можно доверять!»

Сначала воспитатель читает стихотворение, затем читает еще раз и одновременно выполняет движения, потом воспитатель еще раз читает стихотворение и показывает его вместе с ребятами. Когда дети поймут принцип игры, они сами начнут выдумывать движения- это необходимо поощрять. Следующие стихотворения, прочитав один раз, можно предложить изобразить самим детям, что, обычно, вызывает бурю восторга и море фантазии.

Внимание! Воспитателям в эту игру играть обязательно вместе с детьми!

<b>Зайка</b> Заинька-зайка, Маленький зайка, Длинные ушки, Быстрые ножки. Заинька-зайка, Маленький зайка, Деток боишься, Зайка-трусишка.	Дети прыгают, поджав руки, имитируя зайку. Садятся на корточки, показывают рукой вершок от пола. Дети приставляют ладошки к голове - "ушки". Побежали. Движения повторяются. Дети обхватывают себя руками, изображая страх, "дрожат".
<b>Мишка</b> Мишка, мишка косолапый, Мишка по лесу идет, Мишка хочет сладких ягод, Да никак их не найдет. Вдруг увидел много ягод И тихонько зарычал. Подошли к мишутке детки, Мишка ягодки им дал	Приподнять плечи, руки округлить, носки ног повернуть внутрь, идти переваливаясь. Погладить себя по животу, облизнуться. Оглянуться по сторонам, пожать плечами. Двумя руками «собирать» ягоды в рот. Промаршировать.

## **Столяры**

Мы пилим, пилим доску, с утра у нас дела. Стальные зубы остры - легко идет пила.

Вжик-вжик, вжик-вжик.

Бежит, бежит послушно рубанок вдоль доски,  
И беленькие стружки свернулись в завитки.

Шух-шух, шух-шух.

А ну-ка веселее ударим молотком,  
Покрепче, поровнее мы гвоздики забьем.

Тук-тук, тук-тук.

## **Козлик**

Козлик по полю гулял, на гармонике играл:

Чики-брыки, чики-брык, на гармонике играл.

Вышел из лесу медведь, стал на козлика реветь:

Чики-брыки, чики-брык, стал на козлика реветь.

Козлик наш не убежал, веселее заиграл:

Чики-брыки, чики-брык, веселее заиграл.

Как пустился мишка в пляс; так и пляшет он сейчас:

Чики-брыки, чики-брык, так и пляшет он сейчас!

## **Зарядка**

Скачет лягушонок, ква-ква-ква,

Плавают утенок, кря-кря-кря.

Все вокруг стараются, спортом занимаются!

Быстрая синица, тюр-лю-лю,

В воздухе резвится, тюр-лю-лю.

Все вокруг стараются, спортом занимаются!

Прыгает козленок, ме-ме-ме,

А за ним ягненок, бе-бе-бе.

Все вокруг стараются, спортом занимаются!

Вот мы на зарядке, раз-два-три,

Утром на площадке, раз-два-три.

Видите, стараемся, спортом занимаемся!

## **Пять малышей**

Один малыш качается в саду,

Два малыша купаются в пруду.

Три малыша ползут к дверям в квартире,

А в эту дверь стучат еще четыре.

С пятью другими тоже все в порядке:

Им весело, они играют в прятки.

Где притаились - ясно и ежу,

Но я глаза зажмурил и вожу:

"Раз, два, три... Два, три, четыре, пять...

Ну, берегитесь, я иду искать!"

## **ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСВОЕНИЕ РЕБЕНКОМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Под окружающей средой ребенка в данном случае подразумевается помещение группы (игровая, спальная, умывальная), помещения детского сада (музыкальный зал, физкультурный зал и пр.), взрослые, работающие в саду и дети, посещающие другие группы.

Начинать надо, естественно, с группы. Показав детям все уголки группы, рассказав об их назначении, правилах поведения в различных помещениях группы, можно и поиграть.

### **Найди игрушку**

Ведущий (сначала воспитатель, потом – дети) прячет небольшую игрушку в группе, в одном из ее помещений, после чего предлагает остальным найти ее. Сначала ее найти не так сложно, например: «Игрушка лежит на подоконнике в приемной (раздевалке)». Затем – сложнее: «Игрушка лежит в спальном комнате, под подушкой на Надиной кровати».

После того, как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала (собиралась на прогулку, спала и т.д.).

Можно загадывать местоположение игрушки иначе: через функцию помещения («Моет посуду»), через ее действия («Лежит тихо, закрыв глаза») и т. д.

Освоив группу, можно переходить к более тесному знакомству с помещениями учреждения дошкольного образования и его работниками. Начинать лучше с экскурсий по саду (целесообразней организовывать тематические экскурсии: в кабинет заведующего, педагога-психолога и т. д.), знакомиться с людьми, работающими там.

### **Чьи вещи?**

Цель этой игры - закрепить имена работников учреждения дошкольного образования. Для этого необходимо заготовить атрибуты различных профессий (гармошка – музыкальный руководитель, тетрадь – заведующий, скакалка – руководитель физического воспитания). Позже можно побывать на прачке, на пищеблоке, заглянуть в медицинский кабинет, где работает уже знакомая детям медицинская сестра. Воспитатель говорит, что к ним в группу приходили разные люди, и все они забыли какую-нибудь свою вещь. Педагог просит детей помочь разобраться - сам он не помнит, где чье. Дети должны не просто назвать профессию, но и назвать имя хозяина этой вещи. Когда все вещи будут «опознаны», можно их раздать детям (или вещь берет тот, кто правильно назвал ее хозяина) Дети по желанию могут выполнить простейшие ролевые действия: медсестра измерит детям температуру, прачка – постирает кукольную одежду, повар сварит и угостит всех вкусной кашей и т. д.



## Как пройти?

Цель этой игры - помочь детям ориентироваться в помещениях учреждения дошкольного образования, правильно находить то или иное помещение, снизить уровень тревоги. Как и в предыдущей игре, вариантов может быть множество – это зависит от количества специальных помещений (например, кабинет учителя-дефектолога, кабинет педагога-психолога и т.д.) и, конечно, от вашей фантазии.

Примерная схема игры:

Воспитатель говорит: «У зайчика Степашки заболела лапка, что ему делать? Пойти к медицинской сестре. Но Степашка не знает, где находится медицинский кабинет, надо ему помочь». Сначала дети должны описать путь до кабинета: выйти из группы, свернуть налево, пройти по коридору, первая дверь – медицинский кабинет и обратно (возможно, дети не сразу усвоят понятия "налево" - "направо", хотя, безусловно, этому надо учить; тогда можно ориентироваться на какие-то признаки: «повернуть около лестницы»). Детям предлагается «проводить» Степашку (медицинская сестра предупреждена о предстоящем визите). Вылеченный Степашка (как доказательство - забинтованная лапа) благодарит детей за помощь. Примерно так же можно «постирать» платице для куклы.

Игры, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем, игры, направленные на освоение ребенком окружающей среды рекомендуется планировать в раздел «Нерегламентированная деятельность воспитанников».

Источник:

1.	Румия Калинина. Адаптация дошкольников к условиям детского сада [Электронный ресурс]. – 2018. Режим доступа: <a href="http://dob.1september.ru/view_article.php?ID=200301815">http://dob.1september.ru/view_article.php?ID=200301815</a> .– Дата доступа: 15.02.2018
2.	Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Приоритетные направления деятельности системы дошкольного образования в 2017/2018 учебном году» (электронная копия) <a href="http://edu.gov.by/page-23621">http://edu.gov.by/page-23621</a> (дата обращения: 21.08.2017).