***МБДОУ д/c ОРВ «Солнышко»***

***Консультация для педагогов группы раннего возраста***

 ***«Как помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду******».***

***Подготовила***

***Цыганкова З.В.***

***педагог-психолог***

***р.п. Усть-Донецкий,2020***

Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов.

**Основные особенности нормально текущего периода адаптации**

**Нарушения настроения**

Слезливость, капризность, подавленное состояние у неко­торых детей; возбудимость, агрессивные про­явления у других (продолжительность - от недели до 1,5 ме­сяца).

**Нарушения сна**

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время, Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч. Недостаток сна сказыва­ется на самочувствии детей практически сразу и оказыва­ет комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев).

**Нарушения аппетита**

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к прие­му протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В соче­тании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность - от 1 не­дели до 1 месяца).

**Понижение иммунитета**

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммун­ная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражают­ся друг от друга (продолжительность - от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

**Нарушение поведения**

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени раз­вития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просят­ся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность - от 1 недели до 2 месяцев).

**Рекомендации по адаптации детей в детском саду**

Для любого ребенка начало посещения детского сада — сильней­ший стресс. Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помог­ла бы в ней разобраться; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет люби­мого зайца, с которым всегда засыпаешь дома...

В возрасте 2 —3 лет ребенок не в состоянии играть с игрушками, даже очень привлекательными, он еще не умеет общаться с другими детьми, не понимает их и не может выразить свои желания, мысли, чувства так, чтобы его поняли. Посторонних же взрослых некоторые дети просто могут испугаться.

Для любого педагога период, когда в группу приходит много новичков, является большим испытанием. Особенно важно в это время заложить основы благожелательных отношений между де­тьми в группе, создать предпосылки эмоционального комфорта для каждого ребенка. Все дальнейшие задачи, связанные, например, с обучением, самообслуживанием и т. д., являются вторичными, так как их реализация может быть возможна чуть позже, когда дети успокоятся и пойдут на контакт.

Воспитатели должны знать о специфике адаптацион­ного периода, его стрессогенном влиянии на ребенка, продолжитель­ности (1,5—3 месяца), о возможных нарушениях.

**Деятельность воспитателя в период адаптации детей к детскому саду**

Воспитателю необходимо предупредить родителей об особеннос­тях адаптации детей к новым условиям и попросить их обязательно рассказывать о том, как ведет себя ребенок дома. Если малыша зара­нее приучили к режиму дня, который ждет его в детском саду, если он умеет проситься в туалет, готов к непротертой и разнообразной пище, умеет играть с игрушками, интересуется ими, способен хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, не боится их, доверяет воспитателю, то большинство проблем, связанных с адаптационным периодом, его минует. С ним будет легко и родителям, и педагогу.

Воспитатель группы в первую очередь сталкивается с тем, что дети, начавшие посещать детский сад, очень разные по своим умениям, уровню физического и психического развития. Кто-то пришел в возрасте 2 лет и еще плохо говорит, ходит в памперсах, не ест сам и не умеет играть, боится детей и пребывает в постоянной тоске по маме. Кто-то пришел почти в 3 года и все умеет, но не привык к детям, может толкнуть и ударить.

Известно, что наиболее легко приспосабливаются к детскому саду те дети, которые, во-первых, не боятся сверстников и взрослых, т.е. доступны контакту, а во-вторых, умеют играть или хотя бы зани­маться игрушками самостоятельно или с другими детьми.

С первых дней пребывания ребенка в ДОУ педагог должен стараться обеспе­чить, прежде всего, психологический и физический комфорт для детей, смяг­чить трудности перехода от домашнего (разного у всех) к общественному (оди­наковому для всех) образу жизни.

Это определяет возможность решить самые заметные проблемы, кото­рые возникают в первый месяц, когда адаптация малышей к новым условиям доставляет им столько неприятных мо­ментов.

**ИГРЫ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД С ДЕТЬМИ 2-3 ЛЕТ**

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю.

Главной фигурой и центром внимания для детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры.

Хорошо помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.

**Солнышко и дождик**

**Ход игры**. Дети присаживаются на корточки позади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по всей площадке. По сигналу «Дождик! Скорей домой!» бегут на свои места и присаживаются за стульями. Игра повторяется.

**Поезд**

**Ход игры**. Воспитатель предлагает поиграть в поезд и говорит детям: «Я – паровоз, а вы – вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», – говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Воспитатель ведет поезд сначала в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.

**Солнечные зайчики**

Материал. Маленькое зеркальце.

**Ход игры.** Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:

Солнечные зайчики

Играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать. Игру можно повторить 2—3 раза