

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №5 «Незабудка» Старооскольский городской округ

## Консультация

# *«Особенности адаптационного периода»*

Подготовила  
педагог – психолог  
Апатенко Н.Н.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс)

Длительность периода адаптации зависит от многих причин: от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка; от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы; от состояния здоровья; от резкого контакта между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении; от разницы в методах воспитания.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, болезнь, страх наказания.

### **Этапы адаптационного периода**

**1 этап** – подготовка родителями и воспитателями ребенка к условиям детского сада

Готовить ребенка к поступлению в детский сад лучше заранее. Для этого необходимо: с первых дней жизни ребенка укреплять его здоровье, приучать к режиму дня, в первую очередь необходимо привести в соответствие распорядок дня ребенка дома с режимом дошкольного учреждения.

**2 этап** – приход в группу детского сада.

Здесь очень важна организация привычного приема и первые впечатления ребенка.

Хорошо, если собственный шкафчик ребенок выбрал самостоятельно и прикрепил принесенную из дома наклейку или взял ее из предложенного воспитателем набора. В следующий раз малыш пойдет в сад “к своему” шкафчику. То же самое можно сказать и о выборе кровати.

Первую неделю ребенок приходит в детский сад и остается в группе в течение 2-3 часов. За это время он осваивает новые для него помещения, знакомится с другими детьми.

**3 этап** – постепенное привыкание.

Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают у него интерес. Любознательность и активность побуждают его отрываться от мамы на безопасное расстояние

Ребенок уже может без слез находиться в группе, подходить к детям, играть рядом с ними.

Воспитательница должна поддерживать в нем уверенность, что мама обязательно за ним придет после того, как он поспит и покушает.

### **Обратите внимание**

В самый первый день лучше прийти не в группу, а на участок во время прогулки (заранее договорившись с воспитателем о времени прогулки) и поиграть с детьми, познакомить ребенка с воспитателем и детьми. Ребенку легче воспринять игру на улице, чем в незнакомом помещении.

На второй день так же прийти на прогулку. После прогулки можно вместе со всеми детьми пойти в группу, раздеться в своем шкафчике и поиграть в группе. Войдя в незнакомое помещение, ребенок видит уже знакомые лица воспитателя и других детей. На третий день повторить порядок второго дня плюс остаться на обед. Ребенок сам захочет поесть, аппетит сохранится благодаря маминой помощи.

**Важно.** В течение первых 3- 4 недель не следует принуждать ребенка к выполнению определенных действий, прописанных режимом: принимать пищу, докармливать против желания ребенка, побуждать ребенка участвовать в занятиях, раздеваться для укладывания на сон.

Полезные советы. После двух-трех недель стабильного посещения первой половины дня можно впервые остаться на сон. Следует заранее договориться с ребенком о сне, Если ребенок заснет, ни в коем случае нельзя его покинуть. Он не будет долго спать, т. к. непривычная обстановка помешает глубокому сну. В дальнейшем ребенок научится быстро и легко засыпать, поскольку «я посплю – и за мной мама придет». В течение одной-двух недель надо забирать ребенка сразу после сна, чтобы не растягивать время тягостного ожидания родителей. Это поможет сформировать у ребенка положительное отношение ко сну в детском саду.

### **Задачи воспитания на адаптационный период**

1. Создать для детей атмосферу психологического комфорта.
2. Формировать у детей навыки здорового образа жизни, содействовать полноценному физическому развитию детей:
  - а) организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий каждому ребенку физический и психический комфорт;
  - б) формировать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать простейшие навыки самообслуживания;

в) обеспечить понимание детьми смысла выполнения режимных процессов;

г) воспитывать у детей потребность в самостоятельной двигательной активности.

3. Закладывать основы будущей личности:

а) воспитывать у детей уверенность в самих себе и своих возможностях, развивать активность, инициативность, самостоятельность;

б) закладывать основы доверительного отношения детей к взрослым, формируя доверие и привязанность к воспитателю;

в) закладывать основы доброжелательного отношения детей друг к другу.

**Направления психолого-педагогической деятельности** коллектива младшей группы для успешного процесса адаптации детей к условиям дошкольного образовательного учреждения

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

До приема детей в группу с родителями общаются специалисты заведующая детским садом, методист, медики и, конечно, воспитатели групп. Специалисты раскрывают особенности работы детского сада, групп детей раннего возраста, знакомят с направлениями педагогической деятельности образовательного учреждения, отвечают на вопросы родителей.

2. Формирование у ребенка чувства уверенности.

Одна из задач адаптационного периода — помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А уверенным малыш 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: знакомство, сближение детей между собой; знакомство с воспитателями, установление открытых, доверительных отношений между воспитателями и детьми; знакомство с группой (игровая, спальная и др. комнаты); знакомство с детским садом (музыкальный зал, медкабинет и др.); знакомство с педагогами и персоналом детского сада.

3. Приобщение ребенка в доступной форме к элементарным общепринятым нормам и правилам, в том числе моральным

В этом направлении необходимо способствовать накоплению опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками: обращать внимание детей на ребенка, проявившего заботу о товарище, выразившего ему

сочувствие. Формировать у каждого ребенка уверенность в том, что взрослые любят его, как и всех остальных детей. Воспитывать отрицательное отношение к грубости, жадности; развивать умение играть не ссорясь, помогать друг другу и вместе радоваться успехам, красивым игрушкам и т. п.

Таким образом, для успешного процесса адаптации в нашей группе был создан перспективный план на период адаптации (см. приложение №1)

#### 4. Охрана и укрепление здоровья детей.

Дети, находящиеся в адаптационном режиме постепенно знакомятся с мероприятиями здоровьесберегающих технологий и по мере привыкания активно участвуют во всех режимных моментах