**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Мурминский детский сад «Теремок»**

**муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области**

**Доклад по теме:**

***«3 степени адаптации к детскому саду и 6 полезных советов по её улучшению»***

**Составитель:**

**учитель-логопед 1 кв. категории**

**Чауш-Оглы С.В.**

**2020г.**

Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детским садом. В этот момент перед взрослыми членами семьи и встаёт множество вопросов, например, как будет проходить адаптация в детском саду, в каком возрасте отдать своё чадо в ДОУ, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям. Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как на несколько лет дошкольное учреждение станет если не вторым домом для ребёнка, то существенной частью его жизни. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей. Вот почему вопрос, как помочь ребёнку адаптироваться к детсадовскому коллективу, должен озаботить родителей ещё до того момента, как двери ДОУ гостеприимно распахнутся перед новыми воспитанниками. Предлагаю изучить основные проблемы, которые могут возникнуть перед мамами и папами, а также основные способы их решения.

***Что такое адаптация?*** В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду. Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому садику. В первую очередь она требуется от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

* отсутствие поблизости мамы с папой и прочих родственников;
* необходимость соблюдения чёткого дневного распорядка;
* взаимодействие с другими детьми;
* уменьшение количества времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 25 малышами);
* малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

**ВАЖНО!** Педагог должен четко понимать, что жизнь малыша изменяется коренным образом. К тому же адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

* нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;
* сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
* регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
* снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
* агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
* понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

**Степени адаптации**

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребятишки скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса. Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей преддошкольного возраста.

***Лёгкая адаптация***

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятишек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

* лёгкая адаптация он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении; при обращении глядит в глаза педагогам; способен озвучить просьбу о помощи;
* первым идёт на контакт с ровесниками;
* способен занять себя на короткий промежуток времени; с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
* адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
* рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

***Привыкание средней тяжести***

Сколько длится адаптационный период в детском саду в данном случае? Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

* привыкание средней тяжести с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;
* при отвлечении забывает о расставании и включается в игру; общается со сверстниками и воспитателем;
* придерживается озвученных правил и распорядка;
* адекватно реагирует на замечания;
* редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

***Тяжёлая адаптация***

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения. Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:

* тяжелая адаптация нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
* слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
* отказ заходить из раздевалки в игровое помещение; нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку; агрессивность либо замкнутость;
* неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг). Следует понимать, что абсолютная неприспособленность к садику – явление чрезвычайно редкое, поэтому необходимо обратиться к специалистам (психологу, неврологу, детскому врачу) и сообща выработать план действий.

В некоторых случаях медики могут посоветовать повременить с посещением ДОУ. *Что влияет на адаптацию ребёнка?* Итак, период адаптации малышей в детском саду всегда протекает по-разному. Но *что же влияет на его успешность*? К числу важнейших факторов специалисты относят возрастные характеристики, детское здоровье, степень социализации, уровень познавательного развития и пр. Важным моментом является возраст ребёнка. Нередко родительницы, стремясь пораньше выйти на рабочее место, отдают малыша в детский сад в два года, а то и раньше. Однако чаще всего подобный шаг не приносит особой пользы, поскольку ребёнок раннего возраста ещё не способен взаимодействовать с ровесниками. Конечно, каждый ребёнок – яркая индивидуальность, однако, по мнению многих психологов, можно выделить оптимальный возрастной промежуток, который более всего подходит для привыкания к детскому саду – и это 3 года. Всё дело в так называемом кризисном периоде трёх лет. Как только малыш пройдёт данный этап, у него повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от матери, следовательно, ему гораздо проще с ней расстаться на несколько часов. Почему не следует спешить с отправкой ребёнка в дошкольное учреждение? В возрасте 1 — 3 лет происходит формирование детско-родительских отношений и привязанности к матери. Именно поэтому продолжительная разлука с последней вызывает у малыша нервный срыв и нарушает базовое доверие к миру. Кроме того, нельзя не отметить и большую самостоятельность трёхлеток: они, как правило, обладают горшечным этикетом, умеют пить из чашки, отдельные ребятишки уже пытаются одеваться собственными силами. Подобные навыки существенно облегчают привыкание к детскому саду.

**Как адаптировать ребёнка к детскому саду? 6 полезных умений для дошкольника**

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки. Вот почему родителям следует знать, чему желательно научить ребёнка, отправляющегося в ДОУ. (Педагог оповещает родителя о данной информации.)

1. *Самостоятельно одеваться и раздеваться.* В идеале трёхлетки уже должны снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания (их можно скачать бесплатно в интернете).
2. *Пользоваться ложкой/вилкой.* Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.
3. *Проситься и ходить на горшок.* Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить в ночную вазу существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.
4. *Воспринимать разную пищу.* Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к питанию в саду. Тогда завтраки и обеды в ДОУ не станут напоминать войну между детьми и воспитателями.
5. *Общаться со взрослыми.* Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.
6. *Играть с детьми.* Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

В завершении выступления делаем правильный вывод. Не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одногруппниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением, педагогами и др. работниками детского сада, которые «покажут, как следует хорошо себя вести!»