Министерство образования и науки Российской Федерации

департамент образования комитет по социальной политике

и культуре администрации г. Иркутск

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**г. Иркутска детский сад № 89**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

664074, г. Иркутск, ул. Игошина, 20, т. 41-15-21 E-mail: [detsad89@mail.ru](mailto:detsad89@mail.ru)

Принято на заседании Утверждаю:

Педагогического совета Заведующий МБДОУ г. Иркутска

МБДОУ г. Иркутска детского сада № 89

Детского сада № 89 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Сухачева

Протокол № 3 от 26.08.2021 г.

**«Методические рекомендации для педагогов**

**по адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения»**

Автор:

Воспитатель I квалификационной категории

МБДОУ г. Иркутска детского сада №89

Бучнева Лариса Викторовна

г. Иркутск

2021 го

**Введение**

Важным условием полноценного развития личности являются благоприятные факторы, сопровождающие переходные моменты взросления. Одним из самых проблематичных периодов является период адаптации ребёнка к детскому саду.

Такие же проблемы встают и перед воспитателем, принимающим в свою группу новичков. И они вполне обоснованы, поскольку известно: изменение социальной среды сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье детей. Особого внимания с этой точки зрения требуют малыши, так как в этом возрасте адаптация происходит дольше и труднее, чаще сопровождается с болезнями. Проблема социальной адаптации не нова, однако до сих пор остается одной из актуальных в силу трансформации определенных ценностных ориентаций и в социальной политике государства, и в процессе воспитания детей.

Основная ценность  Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования - ориентация на психолого-педагогическое сопровождение ребенка в процессе социализации и индивидуализации дошкольников. Одной из базовых ценностей ФГОС ДО является поддержание и укрепление всех компонентов здоровья каждого малыша: физического, нервно-психического и социально-психологического. Эта задача в условиях современного детского сада является приоритетной, особенно в адаптационный период, когда ребёнок находится в состоянии психического и эмоционального напряжения.

На сегодняшний день проблема адаптации детей к детскому саду, сотрудничества педагогов и родителей в период адаптации ребёнка к дошкольному учреждению является необходимым направлением работы ДОУ. И всё ярче перед нами встает вопрос: каковы условия успешной адаптации детей раннего возраста в дошкольном образовательном учреждении? Многолетний опыт помог нашему образовательному учреждению спроектировать некоторую модель, по работе над проблемой адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения. Отдельного внимания заслуживают такие направления как, пропедевтическая работа с родителями и детьми, которая организовывается на базе ДОУ еще до поступления ребенка в дошкольное образовательное учреждение. Следующим компонентом выступает работа по формированию эмоционально благоприятной атмосферы. Важным аспектом деятельности выступает организация игровой деятельности в адаптационный период по формированию контактов «ребенок – взрослый», «ребенок – ребенок».

В настоящее время исследования убедительно показывают, что осознанное вовлечение родителей в жизнедеятельность ДОУ и установление партнерских отношений с семьями воспитанников, повышение компетентности педагогов и родителей по вопросам адаптации, воспитания и развития детей, снижение уровня заболеваемости у детей в адаптационный период,  активное участие родителей в проектной творческой деятельности детей и родителей, формирование у воспитанников положительных ассоциаций, связанных с ДОУ, уход от практики дистанцирования семьи от детского сада позволяют значительно облегчить адаптацию детей к дошкольному учреждению.

У детей раннего возрастасодержания общения тесно связано с развитием предметно-игровой деятельности. В процессе сотрудничества со взрослым ребенок овладевает сначала отдельными действиями с предметами, а в дальнейшем, при многократном упражнении в них под руководством взрослого, формируется самостоятельная предметная деятельность.

Формирование адаптационных механизмов зависит в первую очередь от умения воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и любви в группе. Ребенок должен удостовериться в том, что педагог готов взять на себя заботу о его благополучии, всегда готов прийти на помощь *(как мама)* и интересного партнера в игре. Первые контакты с ребенком должны быть контактами помощи и заботы. Основная задача педагога - заслужить доверие ребенка. Попадая в детский сад, дети быстро откликаются на предложение воспитателя поиграть. Для них – это привычное дело.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, который возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Итак, необходимым условием для эффективного руководства процессом привыкания к детскому учреждению и сохранению здоровья ребенка в адаптационный период является продуманная система педагогических воздействий, в которых главное место занимает организация деятельности ребенка, отвечающая потребностям, которые определяют его поведение.

***Цель:***

Создание благоприятных условий социальной адаптации ребенка в условиях дошкольного учреждения, способствующих повышению его адаптационных возможностей, необходимых для дальнейшего развития.

***Задачи:***

1. Преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду;
2. Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
3. Работа с родителями направленная на качественные изменения в привычном жизненном укладе семьи, на новый уровень взаимодействия с сотрудниками детского сада; формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей; повышение коммуникабельности между родителями.

**Участники:**

* Воспитатели, вновь поступившие в ДОУ дети, родители, руководство детского сада.

**Сроки: 2 месяца (**сентябрь-октябрь).

**Предполагаемый результат:**

* Вовлечение родителей в создание условий для успешного прохождения адаптации детьми.
* Снижение риска тяжелой степени адаптации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Легкая** | **Средняя** | **Тяжелая** |
|  |  |  |  |

**Адаптированность ребенка к дошкольному учреждению**

Первичная диагностика проходит по трем направлениям:

1. Анкета для родителей  ([***Приложение 3***](http://festival.1september.ru/articles/606840/pril4.docx)***, 7***).
2. Оценка воспитателями состояния детей в период адаптации к условиям детского сада.
3. Оценка эмоционального состояния детей (индивидуальный лист адаптации).

Основная задача – не просто проинформировать родителей об особенностях протекания периода адаптации у ребенка, но и дать рекомендации, как общаться с ним в этот период.

|  |  |
| --- | --- |
| План работы с родителями | [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/606840/pril1.docx) |
| Тематический план мероприятий для детей | [***Приложение 2***](http://festival.1september.ru/articles/606840/pril2.docx) |
| Анкета для родителей «Готов ли Ваш ребенок к поступлению в детский сад?» | [***Приложение 3***](http://festival.1september.ru/articles/606840/pril5.docx) |
| Памятка для родителей | [***Приложение 4***](http://festival.1september.ru/articles/606840/pril8.docx) |
| Игры на развитие эмоциональной сферы, снятие физического напряжения, тревожности, развитие коммуникации | [***Приложение 5***](http://festival.1september.ru/articles/606840/pril9.docx) |
| Полезные забавы для самых маленьких | [***Приложение 6***](http://festival.1september.ru/articles/606840/pril12.docx) |
| Результат (итоговая анкета для родителей) | ***Приложение 7*** |

***Приложение 1***

**План работы с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Формы работы** | **Ответственный** |
| **сентябрь** | **«Познай себя как родителя»** | | |
| Анкетирование родителей | | Воспитатель |
| Особенности развития детей раннего возраста | Консультация | воспитатель |
| «Что нужно знать родителям, когда приходит ребенок в детский сад» | Групповая консультация | Воспитатель |
| «Привитие культурно-гигиенических навыков» | Беседы, консультации | воспитатель |
| **октябрь** | **«Здоровый ребенок»** | | |
| Профилактика простудных заболеваний | Консультация | воспитатель |
| Как закалять ребенка дома | Беседа | Воспитатель |
| Правильное питание – залог здоровья | Консультация | Медсестра  Воспитатель |
| **сентябрь** | **«Всестороннее развитие ребенка»** | | |
| Игры и развлечения дома | Консультация | Воспитатель |
| «Почитай мне, мама!» | Консультация | Воспитатель |
| **сентябрь** | **Родительское собрание**  «Давайте познакомимся! Адаптация ребенка к детскому саду». | | |

***Приложение 2***

**Тематический план мероприятий для детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ФОРМЫ РАБОТЫ** |
| **Сентябрь** | 1. Знакомство детей с детским садом,   друг с другом.   1. Развитие культурно – гигиенических навыков. 2. Снятие   эмоционального напряжения в течение дня. | **Коммуникация:** «Давайте познакомимся», «Клубочек», «Доброе животное»  **Формирование целостной картины мира:** ситуации «Игрушки, которые живут в нашей группе», «Покажем мишке, где находится у нас дом», «В какие игры можно играть в группе», «Как дети полюбили ходить в детский сад»  **Восприятие художественной литературы:** потешка для новичков «Кто из нас хороший?», стихи А. Барто, С.Я. Маршака и Е. Благининой  Приучение детей к самообслуживанию: показывать, как правильно одеваться, причесываться, держать ложку или чашку, ходить на горшок – путем создания предметной развивающей среды. Соответствующие игры и занятия с разнообразными предметами и игрушками (вкладыши различной формы, кубики, пирамидки, матрешки, совочки и пр.).  **Игры-занятия** «Уложим куклу Катю спать», «Оденем куклу на прогулку», «Научим куклу раздеваться».  **Разминка**: «Где же наши ручки?», «Шаловливые ножки».  **Игры** «Медвежонок в берлоге» (развитие дыхания); «Собери мячики» (развитие правильного речевого дыхания) - дети стоят на полу, наклоняясь, делают шумный вдох носом, на выдохе поднимают разбросанные мячики и складывают их в корзинку.  **Зарядка в стихах** «На горе у нас лесок».  **Подвижные игры** «Карусели», «Раздувайся, пузырь», «С кочки на кочку», «Мы топаем ногами», «Курочка и цыплята.  **Пальчиковые игры** «Где же наши ручки?», «Сорока-ворона», «Утята». |
| **Октябрь** | 1. Развитие эмоциональной сферы, коммуникации 2. Развитие культурно – гигиенических навыков. 3. Снятие эмоционального напряжения в течение дня 4. Дидактические игры | **Игры** «Давайте познакомимся», «Змейка», «Изобрази героя» (игра-имитация), «Наши герои», «Дождик и солнышко», «Дотронься», беседа «Что такое хорошо и что такое плохо», ситуации «Попроси игрушку» и «Собачке грустно, у нее нет друзей».  **Восприятие художественной литература**: рассказывание сказки «Колобок», «Три медведя», потешка «Водичка серебристая», «Петушок и его семья», инсценировка «Курочка Ряба», песенка «Все игрушки хороши».  **Игры-занятия** «Как мы гуляем», «Катя умывается», «Оденем Катю на прогулку», «Как мы помогаем маме», «Как правильно мыть ручки», «Научим Катю раздеваться», «Сделаем Кате комнату», «В гостях у мишки: наводим порядок».  **Зарядка в стихах** «Эй попрыгали все вместе».  **Разминка:** «Где же наши ручки?», «Шаловливые ножки»  **Игры** «Страшный сон зайчонка» (развитие дыхания) – частое поверхностное дыхание ртом.  «Велосипед» (укрепление мышц ног и брюшного пресса, ритмизация движений в соответствии со стихотворным текстом) – дети сидят на полу, опираясь спиной о стену, и делают движения под стихотворные строчки;  «Солнышко и туча»  **Подвижные игры**: «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Гуси», «Поезд», «Пузырь». «Догонялки», имитация движений животных  **Пальчиковые игры**: «Наша семья», «На руках у нас 5 пальцев», «Пальчики здороваются».  **«Узнай и назови зверей»,** «Поручения», «Разложи по цвету», «Что делаем сначала, что потом», «Где чей домик», «Что изменилось?», «Узнай по голосу, кричит», «Найди свою маму», «Кто чем питается». |

***Приложение 3***

**Анкета для родителей (**социальная)

**Ф.И.О (папы)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ф.И.О (мамы)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ф.И.О (ребенка)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**дата рождения**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_место жительства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Речевое развитие (**с какого возраста?):

гуканье, гуление\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_лепет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_первое слово\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

первая простая фраза\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Какие любимые игры и занятия есть у вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3. Соблюдается ли режим дня ребенка в семье?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. В какое время засыпает ребенок?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5. Особенности засыпания ребенка:** любит ли поглаживания, музыкальное сопровождение во время засыпания, требует ли присутствия взрослых *(нужное подчеркнуть).*

**6. Как спит ребенок** *(подчеркните все пункты, которые относятся к вашему ребенку):*

спит крепко, беспокойно;

быстро засыпает, долго засыпает;

вскрикивает, разговаривает, стонет во сне.

**7. Любимая еда вашего ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**8. Нелюбимая еда вашего ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9. Как вы называете ребенка дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**10. Как справляетесь с капризами ребенка дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**11. Каким образом наказываете ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**12. Какие для вашей семьи характерны способы поощрения ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**13. К моменту поступления ребенка в детский сад** он самостоятельно умеет *(нужное подчеркнуть):*

одеваться, убирать игрушки, недолгое время играть один, пользоваться горшком, принимать пищу и … (*дописать свои варианты).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**14. Любимая одежда ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**15. Нелюбимая одежда ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**16. Опишите,** что не нравится вам в поведении вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17. На какие особенности** вашего ребенка вы хотели бы обратить особое внимание сотрудников детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Приложение 4***

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Выделяют следующие степени адаптации:

**Легкая степень:** к 20-му дню пребывания в ДОУ нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

**Средняя степень:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

**Тяжелая степень:** Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-ех раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

**Чтобы адаптация прошла наименее болезненно, родителям необходимо выполнять следующие рекомендации.**

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, приготовить «радостную коробку», выучить имена воспитателей и выучить правила детского сада».

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж точно, обрадуют других детей. Это могут быть коробочки, с вложенными в них забавными предметами; красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани; книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношение с другим ребенком.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

***Приложение 5***

**Игры на развитие эмоциональной сферы, снятие физического напряжения, тревожности, развитие коммуникации**

**1. «Назови себя ласково»**

Дети сидят в кругу. Психолог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать свое имя «ласково». Затем все дети проговаривают имя.

**2. «Солнышко»**

Каждый ребенок подходит к педагогу и кладет свою руку на ладонь педагога со словами: «Я люблю…», называя имя следующего по очереди ребенка.

Педагог сверху рук детей кладет свою вторую ладонь со словами: «Посмотрите, какое ласковое доброе солнышко у нас получилось и к каждому ребенку идет лучик доброты, ласки, любви».

**3. «Волшебные палочки»**

Педагог предлагает каждому ребенку высыпать счетные палочки из коробки. Спрашивает: «Сколько палочек у нас?»…«Правильно, много!» Давайте выложим из палочек елочку. Сколько елочек у Даши? Правильно одна. А у Марины? Тоже одна и т.д. А теперь солнышко (педагог раздает кружочки детям разного цвета, а дети из палочек выкладывают лучики. Посмотрите, а солнышко у всех разное. Какого цвета у Саши солнышко? А у Димы? Марины? Сколько у Марины солнышек? Одно. Ребята, люди придумали специальные значки, по которым можно узнать, сколько предметов. (раздает цифру 1 каждому ребенку). Это цифра 1, обозначает один предмет. Давайте пальчиком проедим по цифре 1. Давайте посмотрим, что у нас одно. Правильно, один стол, один мальчик, одна картина и т.д.

**4. «Мартышки» (Обыгрывание стихотворения)**

Мы веселые мартышки,

Мы играем громко слишком,

Все в ладоши хлопаем

И ногами топаем.

Надуваем щечки,

Скачем на носочках

И друг другу даже

Языки покажем.

Оттопырим ушки,

Хвостик на макушке,

Пальчик поднесем к виску

И подпрыгнем к потолку.

Шире рот откроем – «А»,

Рожицы состроим.

Как скажу я слово: «Три»,

Все гримасою замри.

Педагог рассматривает «мартышек» и по имени называет детей, у которых получились смешные позы и мимика.

**5. «Солнышко и туча» (напряжение и расслабление мышц туловища)**

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе). Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?

Психолог раздает детям листы бумаги, на которых изображен круг. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот.

**6. «Здравствуй, я котик»**

Психолог приносит большую игрушку котенка и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя по имени: «Здравствуй, я Саша».

**7. «Котик ласкает»**

Ведущий в роли котенка ласкает по очереди каждого ребенка (лапками гладит их по головке) со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька» и т.п.

**8. «Котенок веселый–грустный»**

воспитатель просит всех детей превратиться в котяток, а затем показать веселых котяток, когда они играют, после этого – грустных котяток, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых котят, когда им купили новую игрушку.

**9. «Солнечный зайчик» (Цель - снятие эмоционального напряжения)**

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

**10. «Спаси птенца» (Цель игры - ознакомить детей с методами саморегуляции)**

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями верх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

**11. «Сорока-ворона» (Цель - снятие эмоционального напряжения)**

Дети сидят в парах, проговаривают слова потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Потешка: Сорока-ворона кашу варила, Сорока-ворона деток кормила. Этому дала, и этому дала, И этому дала, и этому дала. А самому маленькому Из большой миски Да большой ложкой. Всех накормила!

**12. «Клубочек» (Цель - развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства)**

Воспитатель будет выполнять роль «катушки», а дети должны взяться за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. Получилась ниточка, закрепленная на катушке. Воспитатель возьмет за руку последнего и будет водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Дети должны почувствовать, какой получился крепкий, дружный клубок. Воспитатель: «Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться».

**13. «Доброе животное» (Цель - развитие чувства единства)**

Воспитатель: «Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д.

**14. «Морщинки» (Цель - снятие напряжения)**

Воспитатель: «Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз - вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь - соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь, нахмурьте брови - рассердитесь, наморщите нос - вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!»

**15. «Паровозик с именем». (Цель - настроить детей на совместную работу)**

Воспитатель: «Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Света, Света...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя».

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

**16. «Земля, небо, огонь и вода» (Цель - развитие сенсомоторной координации, развитие воображения)**

Воспитатель: «Подумайте и с помощью движений покажите землю, небо, огонь и воду... У вас замечательно получилось. Сейчас я включу музыку, и тот, кто захочет, сможет выйти в круг и изобразить что-нибудь одно: землю, небо, огонь или воду, а все остальные попробуют угадать, что им показывают».

**17. Сказка «Курочка Ряба»**

Жили-были дед да баба. (Дети соединяют ладони рук над головой и показывают дом).

И была у них курочка ряба. (Одной рукой щепоткой из большого и указательного пальца клюем зернышки из другой руки).

Снесла курочка яичко: (Дети катают грецкий орех одной рукой по полу).

яичко не простое, а золотое. (Перекатываем из одной руки в другую)

Дед бил, бил – не разбил. (Дети держат орех в левой руке и стучат им об пол).

Баба била, била – не разбила. (Дети держат орех в правой руке и стучат им об пол).

Мышка бежала…ну-ка, мышка, отними яичко. (Дети прячут орех между ладонями).

Мышка не нашла яичко и убежала в норку.

**18. «Звукоподражание»**

Воспитатель: Мы сейчас с вами отправимся в путешествие. Раздается гудок: «ду-ду-ду!» (гудят дети)

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу! Чу-чу-чу! Бежит паровоз,

Далеко, далеко ребят он повез.

Чу-чу-чу!

– На дорожке козлик стоит, копытцем стучит и громко кричит. (Показывает игрушку) Как он копытцем стучит?

– Цок-цок-цок-цок!

– Как он кричит?

– Ме-е-е, ме-е-е, ме-е-е!

Петушок по дорожке идет и громко песенку поет. Как он песенку поет?

– Ку-ка-ре-ку-у-у-у!

– Курочка зернышки нашла и цыпляток позвала. Как она их позвала?

– Ко-о-о! Ко-ко-ко-о!

– Ворона корочку хлеба нашла, своих деток позвала. Как она деток звала?

– Кар-кар-кар-кар!

– Гуси травку едят, нас увидали, тянут шеи и шипят. Как они шипят?

– Ш-ш-ш-ш!

– К нам корова пришла, молочка принесла и деток позвала. Как она позвала?

– Му-у-у! Му-у-у! Молока кому-у-у?

**19. «Найди свою маму»**

Воспитатель: раскладывает на ковре картинки животных, а детям раздает картинки детенышей животных.

– Маша, у тебя какое животное?.. Где его мама? Правильно, его мама … корова. Это домашнее или дикое животное?

**20. «Кто чем питается»**

Педагог раскладывает картинки с пищей животных и предлагает накормить свое животное.

**21. «Катины подарки»**

Воспитатель: помещает на наборное полотно большую картинку, на которой изображены Катя и ее игрушки: кукла, мартышка, попугай, трубочист, носорог. Предлагает детям рассмотреть, назвать игрушки. Далее психолог раскладывает маленькие картинки и дает объяснение, что Катя привезла от бабушки своим игрушкам подарки: кукле – сумку, мартышке – бант, попугаю колокольчик, трубочисту альбом, носорогу носок. Затем психолог убирает картинки и просит детей вспомнить и для каждой игрушки положить подарок.

***Приложение 6***

**Полезные забавы для самых маленьких**

**«Цап»**

Взрослый сажает ребенка рядом с собой, берет раскрытую ладошку малыша своей рукой, а другой водит по ней пальцем, приговаривая: «На горе стояли зайцы и кричали: “Прячьте пальцы! Цап!”». С последним словом он захлопывает ладошку малыша, захватывая ею свой палец. Как правило, дети радуются, поймав палец взрослого, побуждают его повторить игру. В эту игру можно играть с несколькими членами семьи, поочередно ловя пальчики друг друга. В этой игре хорошо развивается координация совместных действий.

**«Тушки-тутушки»**

Высоко поднимая ребенка на руках или на коленках, взрослый припевает:

Тушки — тутушки,

С творогом ватрушки.

Пшеничный пирожок

Гоп! Гоп! Гоп! Гоп!

Дружок!

**«Кулачки»**

Кулачками или суставами согнутых пальчиков ребенка взрослый выстукивает по крышке стола в такт стишков:

Ай, туки, туки, туки,

Застучали молотки,

Застучали молотки,

Заиграли кулачки,

Тук-ток, тук-ток,

Нашей Леночке — годок!

**«Курочка кудахчет»**

Ребенок сидит на коленях взрослого. Пальчиком одной ручки ребенка взрослый легонько тычет в ладошку его другой руки и напевает:

Курочка кудахчет,

Дочку носом тычет:

Ай, куда, куда, куда,

Ай, подай ее сюда!

**«Рыжая лисица»**

Я рыжая лисица,

Я бегать мастерица.

Я по лесу бежала,

Я зайку догоняла,

И в ямку бух!

***Приложение 7***

**РЕЗУЛЬТАТ (итоговая анкета для родителей)**

* Как Вы считаете, в какой степени прошла адаптация у Вашего ребенка?
* Достаточно ли внимания уделяли Вашему ребенку педагоги ДОУ?
* Помогли ли Вам консультации воспитателей о прохождении адаптационного периода?
* Ваши пожелания и предложения.

**Ожидаемый результат:**

* Благоприятный адаптационный период детей 1 – 3 лет.
* Снижение заболеваемости у детей в период адаптации к детскому саду. Привлечение родителей детей раннего дошкольного возраста к осознанному воспитанию своих детей, совместно с медико-психолого-педагогической службой ДОУ.
* Повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания, обучения и развития детей раннего возраста в период адаптации.
* Становление партнёрских, доверительных отношений между ДОУ и семьями воспитанников.
* Создание открытой системы взаимодействия участников образовательного процесса в ДОУ

**Литература:**

1. *Аксарина Н.М.* Адаптация детей при поступлении в детское учреждение // Вопросы развития и воспитания детей первых трех лет жизни. – М.: Просвещение, 1972.
2. *Ильина М.Н.* Развитие ребенка. – Санкт-Петербург, 2004.
3. *Литвинова М.Ф.* Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. –  М.: Линка-Пресс, 2005.
4. Педагогическая Академия, 1994.
5. *Маханева М.Д.* Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет. – Москва, 2005.
6. *Романова О. Л.* Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ (из опыта работы) // Дошкольное воспитание. –  1998. – № 5.