**Адаптация детей к условиям детского сада**

**в рамках проектной деятельности.**

*«Детство – это важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того кто вёл ребёнка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира – от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш.»*

*В.А. Сухомлинский*

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новая среда. При наборе группы детей 2-3 летнего возраста в начале учебного года, первый вопрос, с которым сталкивается педагог – их адаптация к условиями детского сада. Это сложный процесс для родителей и воспитателей, а для ребёнка в большинстве случаев – это стресс.

**Значение адаптации для здоровья детей**.

Ребёнок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние. Возникает синдром адаптации, т. е. скопление неизвестных воздействий, что вызывает у него отрицательные эмоции. А сочетание отрицательных симптомов в медицине рассматривают как заболевание. Это состояние было описано ещё в 1848 году как болезнь «тоска по дому» - так называли тогда адаптацию. Именно в том, как организм ребёнка выдержит приспособление к окружающей среде и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья и самочувствия в новых условиях.

**Механизм развития адаптационного синдрома**.

В подобной ситуации оказываются дети, впервые переступившие порог детского сада. Из первичного мира семьи они попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой. Возможно, что через 3 – 4 дня после начала посещения детского сада они могут заболеть. В данном случае нельзя винить воспитателей и детский сад. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных педагогов и психологов убедительно доказали, что привыкание ребёнка к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемый период адаптации, в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребёнка.

Попробуйте посмотреть на всё глазами ребёнка. В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют два чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду – самое тяжелое. Ребёнку надо привыкнуть одновременно и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам. Стойкий, отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние, обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что ребёнок забывает о еде и сне. Он пугается попыток воспитателя хоть как – то успокоить его. Малыш настолько взбудоражен, что возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться, не отпускает от себя маму, плохо есть, во время сна вздрагивает, плачет, часто просыпается, у него может подняться температура, появиться сыпь.

Страдает малыш, а вместе с ним страдают и все домашние, нелегко видеть страдания крохотного человечка. Как снять эту стрессовую ситуацию и помочь ребёнку? Для этого потребуются усилия всех взрослых.

Не все дети проходят для тельный период адаптации. Есть трёхгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни даётся легко. В то же время каждый воспитатель может рассказать массу случаев, когда даже пятилетние дети после нескольких дней пребывания в дошкольном учреждении плачут и цепляются за мамину юбку. Надо иметь в виду, что плач в начальный период не всегда является выражением страха перед разлукой. Часто скорее это признак неуверенности перед новой группой. В таком случае ребёнок быстро успокаивается и начинает мирно играть. В непростой для ребёнка период адаптации родители должны быть готовы в любой момент прийти ему на помощь.

**Клиника адаптации.**

Как же ребёнок проявляет себя в период адаптации?

Изменяются первичные формы поведения: аппетит, сон, эмоциональное состояние.

Нарушается ориентировочная реакция, игровая, двигательная активность.

Ребёнок может в это время отказаться от пищи, а компенсировать чувство голода дома, чем очень недовольны мамы. Аппетит значительно нарушается в основном в течении первых пяти дней. Нарушается и сон ребёнка – он не спит не только в детском саду, но и дома в результате возбуждения нервной системы. Меняется эмоциональное состояние ребёнка. У каждого ребёнка рано или поздно проявляются отрицательные эмоции. Но в большинстве случаев в эмоциональной сфере бывает бурное начало, которое затем сменяется периодом затишья. Ребёнок вроде бы примирился с обстановкой, но это патологическое затишье, ненормальное состояние ребёнка.

В первый день у ребёнка ярко проявляются ориентировочные реакции. И после трёх дней пребывания в детском саду, когда малыш всё узнает, он как бы застывает. У такого ребёнка адаптация часто протекает тяжело. В это время он боится пространства, предпочитает сидеть где –то в уголке. Начинается потеря воды в организме – ребёнок часто мочится, расстраивается стул. Малыш испытывает повышенное чувство жажды, но пить не просит, на лице его заметно страдание. Кожа становится сухой, у рта и носа наблюдается синюшность, ноги холодные, он постоянно мёрзнет. У такого ребёнка может повыситься температура, из – за нарушение терморегуляции нарушаются показатели развития: падает вес, замедляется рост. Запаздывает нервно – психическое развитие, особенно речь (разговаривает только дома). Клиника адаптации имеет место у каждого ребёнка, но она может быть разной по степени тяжести.

**Факторы, влияющие на адаптацию.**

1. *Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.* Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит всякие трудности, в том числе и трудности социальной адаптации. Поэтому , чтобы уберечь ребёнка от заболеваний, предотвратить психическое напряжение, родители должны всячески стараться обеспечить малышу условия для развития и заботиться о его здоровье.
2. *Возраст малыша.* Труднее всего переносят разлуку с близкими взрослыми и изменения условий жизни дети до полутора лет. В более старшем возрасте эта временная разлука с матерью постепенно теряет своё стрессовое влияние.
3. *Биологические и социальные факторы.* К биологическим факторы относятся токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания малыша в период новорождённости и первых трёх месяцев жизни. Частые заболевания ребёнка до поступления в детский сад так же оказывает влияние на степень тяжести адаптации.

Неблагоприятные социальные факторы имеют существенное значение. Оно выражается в том, что родители не обеспечивают ребёнку организацию правильного режима, соответствующего возрасту, достаточное количество дневного сна, не следят за правильной организацией бодрствования и т.д. это приводит к тому, что ребёнок переутомляется, задерживается его нервно-психическое развитие, формирование тех навыков, личностных качеств, которые соответствуют возрасту.

1. *Уровень тренированности адаптационных возможностей.* В социальном плане такая возможность не формируется сама по себе. Это качество требует определённой тренировки, которая должна усложняться с возрастом, но не должна превышать возрастных возможностей. Формирование этого качества должно идти параллельно с общей социализацией ребёнка, с развитием его психики.

Все эти факторы нужно знать, чтобы облегчить адаптацию ребёнка в детском учреждении.

**Исход адаптации.**

Первые признаки того, что ребёнок адаптировался:

* Хороший аппетит;
* Спокойный сон;
* Охотное общение с другими детьми;
* Адекватная реакция на предложения воспитателя;
* Нормальное эмоциональное состояние.

**Как помочь ребёнку в период адаптации.**

Несмотря на методические рекомендации по созданию необходимых условий для благоприятной адаптации воспитанников с учётом их возраста, наличие определённого опыта, в каждом конкретном случае этот процесс осложняется рядом факторов. В частности, следует отметить плохо или совсем несформированные у ребёнка навыки самообслуживания, личностные новообразования, характерные для детей 3 лет, настрой родителей и т.д.

С учётом перечисленных обстоятельств педагогические коллективы находятся в постоянном поиске решений этой проблемы.

Одна из главных задач воспитателя в период адаптации – заинтересовать , увлечь ребёнка настолько, чтобы ему хотелось приходить в детский сад, а для этого его необходимо постоянно удивлять. Благоприятному решению этих задач педагогу поможет проектная деятельность.

**Актуальность** таких проектов состоит в том, чтобы успешно адаптировать детей и родителей к условиям детского сада.

**Проблема:**

С поступлением ребёнка раннего возраста в детский сад в его жизни происходит множество изменений: строгий, распланированный режим дня, отсутствие родителей в течении дня несколько часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками и малознакомыми ему взрослыми, новое помещение, совершенно другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребёнка внезапно и одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям. Это и послужило причиной тому, что проблема привыкания ребёнка к детскому саду стала очень актуальной.

**Цель:** помочь детям в адаптации к условиям детского сада.

**Задача:**

* Выявление психолого – педагогических условий успешной адаптации детей раннего возраста к условиям доу;
* Создание благоприятных условий для комфортного пребывания в доу;
* Формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей.

Параллельно с решением основных задач решаются **задачи комплексного развития детей:**

* Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
* Снижение импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии;
* Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
* Развитие внимания, восприятия, речи, воображения;
* Развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений;
* Развитие игровых навыков, произвольного поведении.

**Ожидаемым результатом проекта** является успешная адаптация детей к условиям детского сада, что прослеживается на всём протяжении пребывания ребёнка в группе.

**Методы и приёмы:**

* Анализ теоретического и практического материала (анализ листов адаптации).
* Анкетирование.
* Наблюдение.
* Беседа с родителями.
* Диагностика.
* Совместные мероприятия с родителями.

**Реализация проекта.**

1. **Подготовительный этап.**
2. Подбор и изучение необходимой литературы.
3. Составление плана работы.
4. Проведение информационно- просветительской работы среди родителей дошкольников.
5. **Основной этап. Реализация проекта.**
6. Заполнение адаптационных листов.
7. Систематично проводить с детьми адаптационные игры.
8. Проведение родительских собраний, консультаций.

**3.Завершающий этап.**

1. Анализ адаптационных карт, определение уровня адаптации детей.
2. Составление презентации проекта.
3. Защита проекта.

**Результат проекта.**

* Благоприятное прохождение периода адаптации у детей.
* Позитивное развитие отношений в детском коллективе.
* Привлечение родителей детей раннего возраста к осознанному воспитанию своих детей.
* Становление партнёрских, доверительных отношений между ДОУ и родителями.
* Повышение компетентностью педагогов и родителей по вопросам адаптации, воспитания и развития детей.

Большой вклад в изучении проблем адаптации личности сделан в отечественной (М.Р.Битянова, Я.Д.Коломинский, А.А.Налчаджян, А.В.Петровский и др.) и зарубежной психологии (А.Маслоу, Г.Селье, А.Фрейд, Х.Хартманн и др.).

В последнее время всё более активно вопросы социальной адаптации рассматриваются и в педагогических работах (Ш.А.Амонашвили, Г.Ф.Кумарина, И.П.Подласый и др.).

Адаптация – процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия.

Правильное воспитание увеличивает способность детского организма целесообразно реагировать на изменения окружения.

От того как проходит привыкание ребёнка к новому режиму, к незнакомым людям зависит его физическое и психическое развитие, помогает предотвратить или снизить заболеваемость, а так же дальнейшее благополучие, существование в детском саду и семье.

Существует три степени адаптации: лёгкая, средняя, тяжёлая.

Длительность адаптации:

С 1 до 14 дней – лёгкая степень адаптации;

От 15 до 29 дней – средней тяжести адаптация;

Выше 30 дней – тяжёлая степень адаптации.

Степень адаптации учитывается по таким параметрам;

* Эмоциональное состояние,
* Социальные контакты ребёнка,
* Сон ребёнка,
* Аппетит ребёнка.

Наблюдая и делая вывод, воспитатель должен знать и учитывать индивидуальные особенности ребёнка до поступления в детский сад. Так, например, если у ребёнка до поступления в доу был неустойчивый аппетит или он плохо говорил, это не следует рассматривать как показатель адаптации.