

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка- детский сад № 41 муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
К ДЕТСКОМУ САДУ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

Алёшина Элла Юрьевна, педагог-психолог
Погорелая Юлия Эдуардовна, воспитатель

Сочи 2023

Рекомендации для родителей по подготовке детей раннего возраста к детскому саду

Прежде чем мы с вами рассмотрим перечень рекомендаций для родителей в период адаптации ребенка в детском саду предлагаем подумать, а можно ли как-то начать готовить малыша к этому важному этапу в его развитии еще до начала его посещения?

Итак, вы ожидаете получения путевки в ДООУ, ваш отпуск по уходу за ребенком приближается к завершению, планируете выход на работу. Ваш малыш растет и развивается, каждый день он приобретает новые навыки, делает удивительные для себя открытия, при этом рядом всегда была мама, которая для него является практически центром Вселенной! Вы все чаще задаетесь вопросом, готов ли ваш ребенок уже оставаться без вас, будет ли ему сложно, когда он начнет посещать детский сад, какие эмоции он будет испытывать и с какими трудностями вы сами столкнетесь?

Есть такое мнение, что прежде всего нужно понимать, готов ли сам родитель отдать своего ребенка в садик или для него это событие представляется чем-то не очень желанным на данном этапе, но в то же время неизбежным. Задайтесь этим вопросом. Если вы сами еще полны сомнений, тревог, то скорее всего стрессовые ситуации будут повторяться изо дня в день, и они могут затянуться на более длительный период, чем вы могли изначально предположить. Что же вы можете предпринять, чтобы избежать этого? [7, с. 89-92]

Во-первых, нужно понимать, что дошкольное образовательное учреждение - это не просто место, где будет осуществляться уход и досмотр за вашим ребенком, но и в первую очередь, это центр развития вашего малыша. Это касается не только различных занятий, которые проводятся педагогами ДООУ в рамках программы, и на которые родители, как правило, всегда делают большой акцент, называя причины, зачем нужно водить в

детский сад. А прежде всего, это место, где ваш малыш научится дружить, общаться со своими сверстниками, проявлять самостоятельность, принимать решения в различных ситуациях, развивать свою фантазию без ваших родительских советов и подсказок! Это его первый настоящий самостоятельный шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о своей социальной роли в этом обществе. [2, с. 20-23]

Какие же реальные действия можно осуществить, чтобы подготовить себя и вашего малыша к регулярному посещению группы детского сада заранее?

Вам нужно сформировать у ребенка положительный образ того, с чем предстоит столкнуться в ближайшем будущем. Даже если он совсем еще кроха, после полуторагодовалого возраста ваш малыш уже способен воспринимать информацию, которую вы ему даете, особенно если вы это делаете на регулярной основе, изо дня в день. Вы можете ему рассказывать, что скоро ему предстоит пойти в детский садик, там его будут ждать новые друзья, интересные игры, рассказывать, что там есть воспитатели, с которыми весело и интересно можно провести время, поиграть, погулять, а также попросить о помощи, если это понадобится. Расскажите, что мама скоро будет уходить на работу, а малыш пока в это время поиграет в детском саду с друзьями, но мама или папа обязательно скоро за ним придут и они вместе поедут домой и т.п. Можно дома периодически организовывать своего рода сюжетно-ролевые игры детский сад с куклами и игрушками, ребенок может побыть даже в роли воспитателя. Можно на прогулках почаще проходить мимо вашего потенциального ДОО, показывать и рассказывать ребенку, что же там происходит, как дети весело и дружно играют там, чем занимаются, как много там новых и интересных игрушек. Можно рассказать малышу о режиме детского сада – в какой последовательности в детском саду проходит день. Чем подробнее вы сможете донести до ребенка, что же будет происходить в детском саду, тем более увереннее и спокойнее он будет себя чувствовать далее. Когда

ожидаемое событие происходит так, как заранее было обещано ребенку, различные опасения и тревоги не будут посещать его мысли. [12, с. 13-15]

Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

Также вам в помощь различные консультационные центры, группы адаптации, которые специализируются именно на плавной подготовке ребенка к детскому саду, где малыш в присутствии мамы знакомится с учреждением детского сада, посещает занятия, получает первые представления о том, что же ему предстоит в стенах ДООУ.

А какие же действия можно предпринять дома, чтобы помочь малышу минимизировать стрессовые ситуации, которые могут возникать в первый год посещения группы детского сада? Очень многие родители стараются максимально помочь ребенку, когда он испытывает трудности в своих повседневных делах, например, надеть обувь, застегнуть молнию на куртке, намылить ручки, достать самому полотенце, да что уж там говорить, некоторые кормят с ложки или докармливают до трех лет, а то и дольше, дают пить из детских поильников, чтобы ребенок не облился, пристально следят, чтобы на улице малыш не испачкался и не карабкался по "очень опасным" горкам и различным препятствиям. Преодолейте свои тревоги, наберитесь терпения и дайте возможность, малышу проявить больше самостоятельности! Пусть он наденет носки шиворот-навыворот, прольет из стаканчика сок на футболку, измажется в краске. Но выполняя эти действия изо дня в день сам, он учится, набирается опыта. Это очень ценно! Гораздо ценнее, чем чистая футболка или идеально правильно надетые вещи. Да, вам придется гораздо больше времени тратить в ожидании, пока ваш малыш справится с тем или иным действием, быстрее все сделать самому. Но зато потом он испытает гораздо меньше стресса, если, придя в детский сад, он уже сможет сам кушать, одеваться, обуваться и т.п. [1, с. 135-136]

Учите ребенка на собственном примере, как можно познакомиться со сверстниками, что нужно делать, чтобы начать общение, какие простые фразы можно использовать при этом. Процесс социализации в детском саду пройдет гораздо успешнее, если ваш ребенок уже будет обладать необходимыми навыками, чтобы быстро наладить контакт с другими детьми, завести близких друзей, не бояться подойти к воспитателю с просьбой, обратиться за помощью к няне. Для этого разыгрывайте дома бытовые ситуации, которые могут возникать в группе детского сада, используйте в речи простые фразы (просьбы, вопросы), которыми сможет в дальнейшем воспользоваться ваш малыш. Например, такие как «дай, пожалуйста», «подай салфетку», «выключи свет», «принеси, пожалуйста, эту игрушку», «помоги, пожалуйста, застегнуть куртку». Объясняя нормы и требования общества, вы способствуете тому, чтобы процесс социализации проходил успешно.

Физическая подготовленность и общее состояние здоровья ребенка, также является одним из первостепенных факторов, которые влияют на успешную адаптацию. Что можно предпринять в этом направлении? Вовлекайте ребенка в игры с применением элементарных физических упражнений таких, как бег, ходьба с препятствиями, ходьба по бордюру, прыжки. Играйте вместе с малышом в мяч, обручи, ленты. Все это может превратить обычную прогулку в захватывающую игру, в которой даже может присутствовать соревновательный момент (кто выполнит то или иное действие лучше, быстрее, кто более ловкий). [1, с. 137-139]

Но вот наступает момент и в ваших руках путевка в детский сад! Конечно же, это очень волнительное и важное событие и новый этап в жизни вашей семьи. Теперь давайте более подробно разберем некоторые моменты и сложности, с которыми могут столкнуться родители на этапе адаптации ребенка к детскому саду, а также рассмотрим советы воспитателей, которые могут облегчить вам этот процесс. Конечно же, каждый ребенок индивидуален и то, что подходит одному, может не подойти вам. Но есть некоторые нюансы, с которыми сталкивается почти каждый родитель.

Надеемся, что ваша адаптация пройдет успешно и ваш малыш с радостью и большим интересом будет посещать детский сад!

Очень важно познакомиться с воспитателями и их помощниками, которые будут работать с вашим ребенком. Как минимум, вы можете обсудить с ними особенности характера малыша, рассказать о своих пожеланиях в общении с ним, возможно, есть какие-то нюансы физического развития, о которых должны знать педагоги и которые помогут воспитателям на начальном этапе найти подход к ребенку.

Длительность адаптационного периода у каждого ребенка может варьироваться, кому-то понадобится очень плавно и постепенно в течение нескольких месяцев увеличивать время пребывания в группе детского сада, а кто-то справится и за пару недель. Воспитатель сам подскажет вам, когда лучше начать оставлять ребенка на более длительное время, на тихий час, до вечера. Здесь можно отметить еще следующую особенность. Бывает, что на ваше удивление в самые первые дни посещения малыш с радостью и интересом идет в детский сад, но через неделю эта эйфория резко заканчивается и он начинает выражать свой протест. Многие родители начинают думать, что скорее произошло какое-то очень негативное событие, раз ребенок вдруг так изменил свое поведение. На самом деле это как раз достаточно частое явление. По прошествии нескольких дней, получив новые впечатления, удовлетворив свое любопытство, ребенок начинает осознавать, что это не какое-то новое приключение, которое скоро закончится, а ему предстоит делать все это на постоянной основе – разлучаться с мамой, изо дня в день жить по режиму и т.п. [3, с. 135-137]

В адаптационный период очень важно уделять ребенку повышенное внимание после посещения сада дома и на прогулках, обсуждать с ним, чем же интересным он занимался во время его пребывания в группе, вечером будет не лишним напоминать о садике, о ребятах, о воспитателе. Самое главное – не нужно воспринимать слезы ребенка, как некую травму вселенского масштаба, ведь ребенок еще не умеет реагировать иначе, так ему

легче всего выразить свои эмоции, когда его что-то беспокоит, когда происходит какое-то новое для него волнительное событие. Многие мамы утром с трудом сами сдерживают слезы, когда ребенок уходит в группу. Слишком долгое прощание может навредить процессу. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и «передать» в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются. Если же вам очень сложно самим быть выдержанной при разлуке с малышом, лучше этот процесс переложить на плечи папы, например. Как правило, мужчинам проще сдерживать свои эмоции при ребенке, ведь мамины слезы и подавленное настроение еще сильнее усугубит ситуацию и ребенок может впасть в панику еще сильнее. И здесь уговоры и доводы воспитателя, который пытается войти в контакт с пришедшим, практически бесполезны.

Часто сложным для ребенка на первом этапе оказывается соблюдать режим. В этом плане тоже можно подготовиться заблаговременно. Далеко не все дети встают рано утром, спят в одно и то же время днем. В последнее время вообще наблюдается тенденция, что дневной сон у ребенка дома отсутствует с ранних лет либо это происходит каждый раз в разное время. Вы должны учитывать, что здесь индивидуальный подход к ребенку применять практически невозможно. В связи с чем, например, тихий час для детей, кто дома днем не приучен спать, может превратиться в пытку. Поэтому дома вы можете уже за 2-3 месяца начать постепенно подстраивать режим дня на новый лад.

Еда в детском саду тоже может отличаться от меню, к которому ребенок привык в домашних условиях, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д.

Если у вашего малыша дома есть любимая игрушка или вещь, будет правильным, если вы разрешите брать ее с собой в детский сад. Для него это как частичка дома, знакомый образ, который «согреет» и успокоит, когда

становится тревожно. Даже если вашему захочется взять из дома какой-то на первый взгляд непонятный с вашей точки зрения предмет (кусочек пластилина, тряпочку, кубик), не отказывайте ему. Со временем такая потребность исчезнет, когда он полностью адаптируется.

После посещения детского сада можно не только расспросить ребенка о его времяпровождении (а очень часто родители в основном спрашивают, что же давали покушать, откуда ссадина, почему грязные коленки), но и в первую очередь, поинтересоваться, что же новое он узнал на занятии, что происходило в процессе игры и общения со сверстниками, а также поговорить о трудностях, которые могли возникнуть в течение дня. Обговорите, как и к кому ребенок может обратиться за помощью, с помощью каких фраз он может это сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойти к няне и скажи: «Дайте, пожалуйста, воды». Если захочешь в туалет на прогулке, подойди к воспитателю и скажи об этом».

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».

Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы. [4, с. 108-111]

Адаптационный период для каждого ребёнка проходит по-разному и определяется особенностями его нервной системы, уровнем развития общения, общим эмоциональным фоном (настроением), семейными обстоятельствами. Необходимо понимать, что перемены в жизни ребёнка – это также тест на родительскую компетентность, показатель того, насколько родители готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности. Помните о том, что на новом жизненном этапе малыш учится приобретать опыт построения отношений с миром и вами, делает важные

шаги на пути своего развития, развития своей личности. Родительская поддержка, принятие тревог и забот ребёнка, уверенность в том, что он справится со всеми трудностями, придадут маленькому человеку веру в свои силы и обеспечат необходимый эмоциональный настрой.

Эти советы помогут пережить ребёнку процесс адаптации к условиям детского сада. Если вам нужна квалифицированная помощь, психолог детского сада всегда выслушает вас и даст профессиональные рекомендации. [11, с. 150]

Рекомендации для воспитателей по организации адаптационного периода детей раннего возраста

Всем работникам дошкольных учреждений хорошо известно, что самый тяжелый период для новых участников образовательного процесса является адаптация. Глядя на истерики своего малыша, которому сложно привыкнуть к новым условиям жизни, становится тяжело и родителям. Нелегко и воспитателю группы, которому необходимо полностью выполнять режим дня, попытаться успокоить плачущих детей и адаптированным детям дать отдохнуть от криков вновь прибывших. Адаптация сложный период как у детей, так и у воспитателей.

В любом дошкольном учреждении всегда будет актуальна тема адаптации детей. Ведь это один из тяжелейших периодов в жизни каждого ребенка, который приходит в детский сад. В этот период дети учатся обходиться без родителей и влиться в социум. Весь организм ребенка находится под напряжением, страдают психологические и физические функции. Чем быстрее и легко пройдет адаптация, тем быстрее ребенок вольется в образовательный процесс, так как долгое нахождение в напряженном состоянии приводит к эмоциональной нестабильности или торможению психофизического развития.

Во всех детских садах есть ясельная группа (2-3 года), которую посещают дети, не ходившие в сад и, соответственно, не имеющие адаптационного опыта. Проведя беседы и анкетирование, выявили, что родители не знают, как проходит адаптация и как помочь детям облегчить ее. Поэтому педагог-психолог разработал рекомендации для воспитателей, работающих на младших группах, для успешной адаптации вновь прибывших детей.

Как же помочь детям раннего возраста привыкнуть к новой социальной нише, чтобы облегчить им период адаптации?

Как показывает практика воспитатели хуже адаптируются в новой среде, нежели дети. Поэтому чаще бывает, что в помощи нуждаются именно взрослые. Обычно у тревожных родителей тревожные дети, эмоциональный фон не стабилен, что приводит к неумению родителей поддержать своего малыша. В таких случаях еще оказывается помощь и родителям для устранения у них страхов и тревог. Запомните, сниженная тревога у родителей, благоприятно влияет на ребенка. Взрослые очень переживают, что отдают своих детей «чужим» людям и бывают порой недоверчивы к педагогам. Чтобы предотвращать такие ситуации, следует давать рекомендации родителям, беседовать и консультировать в волнующих их вопросах. Познакомить с режимом детского сада, условиями пребывания в нем. [6, с. 48-50]

Родителям как и детям необходима поддержка в условиях адаптации. Важно говорить взрослым как себя вести в этот период, разузнать особенности характера ребенка и образа жизни семьи (проводится анкетирование).

Стоит обратить внимание на развитие социальных навыков ребенка, а именно:

- умение вступать и поддерживать контакт со взрослыми;
- уверенность в своих действиях;
- быть самостоятельным;

- знание правил поведения;
- эмоциональный фон.

Необходимо установить принципы внутрисемейного воспитания, узнать:

- доверительные отношения у родителей с ребенком;
- сильно или слабо опекают;
- поддерживают детскую инициативу;
- идут ли взрослые на контакт;
- открыты или замкнуты взрослые;
- готовы ли родители сотрудничать с детским садом. [5, с. 839-843]

Правильная адаптация в детском саду - алгоритм воспитателя

Самое главное звено в ясельной группе - это воспитатель. Он следит за детьми в группе, организует воспитательную деятельность. От него сильно зависит психологическая и эмоциональная обстановка в группе. Воспитатель должен коммуницировать со всеми детьми. В такой сложный период как адаптация лучше применять правило «ККК»:

Первое «К» - это контакт глаза в глаза. Ребенку необходимо эмоциональное взаимодействие с взрослым в тяжелый адаптационный период.

Второе «К» - это контакт тактильный. Общаться с ребенком ласково, обнимать, иногда брать на руки, чтобы ребенок чувствовал защиту взрослого.

Третье «К» - это контакт на расстоянии. Дети, даже находясь не рядом с воспитателем, но в одном помещении, чувствуют, что всегда под наблюдением взрослого. [10, с. 68-71]

Главная роль в процессе адаптации у воспитателя

1. В начале адаптации необходима гибкость в режиме детского сада. С утра прием детей на 1-2 часа (в зависимости от эмоционального состояния), затем увеличивать время на весь день.
2. Прием вновь прибывших детей должен проходить постепенно, не больше 1-2 детей в неделю. Как правило, малыши, ища защиту и комфорта, не отпускают воспитателей от себя и требуют к себе повышенного внимания, а помимо них есть еще дети. Таким образом, процесс вливания в коллектив (группу) должен быть постепенным.
3. Каждый ребенок индивидуален и к нему нужен свой подход.
4. Воспитателю необходимо поддерживать плачущих детей, прислушиваться к просьбам родителей, стараться создавать в группе благоприятные условия для скорейшей адаптации.
5. У воспитателя должен быть хороший запас знаний дошкольных произведений: стишков, песенок, сказок и потешек, чтобы мог в нужный момент применить и отвлечь ребенка.
6. И одно из главного, воспитатель должен уметь взаимодействовать с взрослыми (родителями). Нужно так наладить связь, чтобы и родители и воспитатели предъявляли одинаковые требования к режиму ребенка.
7. Информационные стенды должны быть в помощь родителям, быть актуальными в период адаптации.
8. Творческую деятельность и результаты занятий нужно вывешивать на доску, чтобы родители могли увидеть и порадоваться успехам малыша.
9. Если воспитатель видит, что родителям необходима дополнительная помощь специалистов, то он рекомендует обратиться к старшему воспитателю, педагогу - психологу, учителю - логопеду, инструктору ЛФК, музыкальному работнику, медсестре и т.д.

10. Эффективным способом для легкой адаптации рекомендовано применять тактильные методы: гладить, обнимать, брать на руки (но не злоупотреблять этим, а то войдет в привычку и ребенок с рук не слезет). Также, недолго, фоном можно слушать легкую детскую музыку, например из любимых мультфильмов.

11. Необходимо почаще улыбаться и веселить ребят, это снимает эмоциональное напряжение. Применять игрушки-зверушки и обыгрывать сказки, например «Колобок», «Репка» и т.д.

12. Воспитателю надо изучить каждого ребенка, понять его внутренний мир, что ему интересно или наоборот. И в связке с родителями сделать его пребывание в детском саду комфортным. [10, с. 72-75]

У каждого ребенка, в виду их индивидуальных особенностей, адаптация проходит по разному. Выделяют три периода адаптации:

- легкая - ребенок адаптируется в течение двух недель;
- средняя - ребенок адаптируется до полутора месяца;
- тяжелая - ребенку необходимо до полугода, чтобы привыкнуть к детскому саду.

Воспитатель в период адаптации отслеживает эмоциональный фон ребенка. Также наблюдает за детьми, у которых есть трудности в общении и тревога. Им стоит и чаще беседовать с родителями.

Также родителей тяжело адаптирующихся детей, по желанию, можно направлять на беседу с педагогом-психологом, для обсуждения трудностей в период адаптации.

На информационном стенде можно разложить памятки, буклеты, советы педагога-психолога и воспитателей для успешной адаптации у детей раннего возраста.

Советы воспитателям по адаптации детей раннего возраста к детскому саду

Воспитатель детского сада как вторая мама для ребенка и обнимет, и приласкает, поможет одеться, покормит, уложит спать и всегда будет под чутким надежным присмотром. Поэтому, когда мама приводит ребенка в детский сад воспитатель и родитель нежным голосом предлагают зайти в группу, посмотреть какие есть интересные игрушки, выбрать понравившуюся и поиграть. Мама должна успокоить ребенка, сказать, что уйдет ненадолго по делам и скоро возвратится.

Для малышей очень важно, чтобы с ними были предметы, напоминающие им о доме. Можно с собой принести игрушку, какую-нибудь вещь, которая облегчит его пребывание в детском саду в такой сложный период жизни.

Очень важно завоевать доверие ребенка, чтобы он понимал, что воспитатели его надежный тыл в чужих стенах. Если хотите лучше понять детей взрослому надо вспомнить себя, когда они были маленькими. Какие чувства они испытывали, что помогало им расслабиться, как им помогали преодолевать чувства страха и тревоги. Это ускорит процесс адаптации и снимет усталость и раздражение у воспитателей. [9, с. 111]

Рассмотрим некоторые советы для воспитателей, если у ребенка тяжелая адаптация:

1. Слушайте ребенка. Когда он постоянно говорит о маме и просит, чтобы ей позвонили или она поскорее пришла, то это говорит о неуверенности малыша, он переживает, что мама оставит его в детском саду навсегда. Поэтому на каждый плач ребенка о маме необходимо твердо и четко говорить, что она обязательно скоро придет за ним.
2. Поддержав ребенка, попробуйте переключить его внимание на игрушки, пройдите по группе, зайдите в спальню, туалетную комнату.

Познакомьте с его полотенцем, местом за столом. Расскажите, какие детки хорошие в группе. Оставьте его ненадолго одного, пусть ребенок привыкнет к обстановке, которая его окружает. Потом вернитесь, поддержите его ласковыми ободряющими словами, чтобы ребенок чувствовал, что он не одинок и вы всегда рядом.

3. Бывает такое, что ребенок не отпускает от себя воспитателя. Тогда вовлекайте его в свою работу, чтобы он помогал вам, например, расставлять и собирать игрушки, в читальном уголке собрать книжки, стульчики расставить за столами, подготовиться к занятию. Таким образом, вы установите дистанцию между вами, но будете всегда рядом.
4. Не забывайте уделять внимание детям, которые уже адаптировались по вашему мнению. Вовлекайте этих детей в игры и групповую деятельность. А то своим равнодушием можно нанести психологическую травму ребенку, пошатнуть его эмоциональный фон. Старайтесь вовлекать детей в сюжетные игры, сказки. Если ребенок стесняется, то играйте рядом с ним, когда он немного расслабится, то сам проявит инициативу.
5. Также можно поиграть с детьми в эмоциональные игры, например, «Догони меня», «Прятки». Они несут в себе дидактические функции. Эти игры позволяют ребятам отвлечься от ожидания родителей.
6. Можно применить релаксирующие занятия, игры. Проводить опыты с водой (растворять соль, посмотреть что будет, если опустить в воду камень, глину). Сюжетно-ролевые игры, применить театральные постановки или пальчиковые игры. Также можно на бумаге рисовать красками с применением ватных палочек или просто руками. Стараться задействовать всех детей для сплоченности в группе.
7. Еще можно применить релаксирующие сюжетные занятия с песком. Дети любят копаться в нем, и им будет интересно обыграть какие-нибудь сценки.

8. Стоит не забывать, что все дети разные и необходимо прислушиваться к их желаниям и изучить их привычки.
9. Не пытайтесь детей перевоспитать.
10. В период адаптации детям необходимы взрослые (воспитатели), для них это всесторонняя поддержка. Воспитатель дает им почувствовать уверенность в себе и легче пройти адаптацию.
11. Старайтесь больше играть, танцевать, стишки рассказывать, песенки петь. Во время сна включайте колыбельные песни (тихие, спокойные, умиротворяющие).
12. Попробуйте направить всю их положительную энергию, хороший настрой на скорейшее адаптирование в дошкольном учреждении.

Выполнение этих советов облегчит ребятам адаптационный период в детском саду и поможет им быстрее влиться в социум. [8, с. 430-435]

Предлагаем рассмотреть несколько упражнений, применяемых в период адаптации.

Игры и игровые упражнения с детьми раннего возраста в период адаптации

1. Подвижные игры, танцы.

«Солнышко и дождик»; «Бегите ко мне»; «Ножки»; «Раздувайся пузырь» и др. Эти игры сближают малышей друг с другом и с воспитателем, а общность движений усиливает радостные переживания и эмоциональный подъем.

2. Это игры с песком и водой.

Игра с водой помогает снизить тонус и уменьшить напряжение пальцев и кистей рук. Повысить их работоспособность, увеличить объем активных движений, а также способствует развитию мелкой моторики пальцев рук. Можно использовать игры: «Утка и утята», «Поймай рыбку», «Моем овощи и фрукты», «Игрушки», «Большая стирка».

3. Для того чтобы ребятки быстрее привыкли к спальне в детском саду и к своим кроваткам, чтобы их не пугала новая обстановка, у каждого ребенка есть любимая игрушка на кровати:

*«Я любимую игрушку,
Положу с собой в кровать.
Будем с нею на подушке
Сладко вместе засыпать».*

4. Рисование пальцами позволяет избавиться детям от подавленности, преодолеть тревогу, укрепляет уверенность детей в себе. Ребенок свободно выражает свои эмоции, влечения. Можно рисовать пальчиками: «Рябиновые бусы», «Следы зверей на снегу», «Как на тоненький ледок», «Огоньки на елке весело сверкают», «Мимоза», «Одуванчики на лугу».

5. Для снятия напряжения и тревоги хорошо проводить игры с бумагой. Можно дать ребенку смять и рвать бумагу или проводить игры с бумагой, используя игрушки-забавы: «Укутаем мишку снежком», «Что спрятал мишка?», «Подари лисичке хвостик», «Вытри ушки» и т. д.

Наряду со снятием напряжения развивается мелкая моторика, координация движений, развивается воображение, ребенок заимствует опыт взрослого.

6. Детям нравится рисование сухой кисточкой узоров на лице (тактильное восприятие и мышечная релаксация). Поверхностное поглаживание успокаивает ребенка, а сильное с нажатием возбуждает.

7. Внимание детей привлекают двигательные игрушки - забавы. Некоторые из них с приятным звучанием, с музыкой. Эти игрушки также снимают тревогу и напряжение.

8. Для снятия напряжения ребенка, хорошо использовать релаксационную музыку (шум моря, леса, реки, дождя, пение птиц и т. д.), общение в спокойном, умиротворенном тоне.

9. Очень хорошо с детьми проводить игры-забавы, «обнималки». В результате дети получают положительные эмоции, происходит принятие друг друга через тактильный контакт. [10, с. 72-75]

Список литературы

1. Антипова И.А. взаимодействие детского сада с семьей как фактор первичной социализации детей раннего возраста // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2019. – № 2 (283).
2. Баранова Н.М. Взаимодействие педагогов и родителей в период адаптации детей в детском саду // Междисциплинарные исследования в социально-гуманитарных науках : сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.-практ. конф. – Белгород, 2018. – Ч. 3
3. Захарина К.Э. Взаимодействие с родителями в период адаптации детей к дошкольному учреждению и организации воспитательно-образовательного пространства / К.Э. Захарина, С.М. Сливенко // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития : сб. материалов III междунар. науч.-практ. конф. / гл. ред. О.Н. Широков. – Чебоксары, 2016. – Т. 1.
4. Кострикина Д.А. Взаимодействие с родителями детей раннего возраста в период адаптации / Д.А. Кострикина, О.Ю. Микотка, Е.В. Кузьмина // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития : сб. материалов XVI междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Т.В. Яковлева. – Чебоксары, 2019.
5. Кулькова М.А. Современные методы взаимодействия ДОО с семьями воспитанников раннего возраста в период адаптации // Конференциум АСОУ : сб. науч. тр. и материалов науч.-практ. конф. – Москва, 2017. – № 3.
6. Лиферов А.С. Роль самооценности ребёнка в адаптации к дошкольному образовательному учреждению / А.С. Лиферов, Т.В. Курякина // Интерактивная наука. – 2020. – № 4 (50). –
7. Прокопенко Н.Н. Взаимодействие воспитателей и родителей в процессе адаптации детей в детском саду // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 9/7.
8. Сгонник Л.В. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка раннего возраста в условиях адаптации к ДОО / Л.В. Сгонник, В.М. Сидоренко //

Защита детства: проблемы, поиски, решения : сб. материалов всерос. науч.-
практ. конф., приуроч. к Десятилетию детства в России / под ред. Смагиной
М.В. – Ставрополь, 2018.

9. Седалищева А.В. Психолого-педагогическое сопровождение ребёнка в
период адаптации // Педагогический опыт: теория, методика, практика. –
2017. – № 1/2 (10).

10. Сорокина М.Г. Как создать благоприятную обстановку малышу для
наилучшей адаптации к условиям детского сада? Помощь воспитателям и
родителям // Опыт создания и реализации технологических инноваций в
образовании : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. / редкол. Л.А.
Абрамова [и др.]. – 2017.

11. Ушакова В.Р. Медико-психологические сопровождения процесса
социализации детей к условиям детского сада // Ученые записки Крымского
инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. –
2015. – № 2.

12. Чибрина С.П. Взаимодействие родителей и воспитателей в детском саду
во время адаптации // Перспективы и реалии педагогического образования :
сб. материалов II регион. науч.-практ. конф. – Сыктывкар, 2020.