

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 6 «Зезаг» г.Урус-Мартан»

Семинар-практикум  
для педагогов адаптационный период

Подготовила  
педагог-психолог  
Дугаева М.А.

2018г.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую среду и приспособление к условиям. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать как в растительном, так и в животном мире.

Адаптация – от латинского "*приспособляю*" - это сложный процесс приспособления организма, которые происходят на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Приспособления организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведения ребенка, расстройством сна, аппетита.

Проблема адаптации ребенка к условиям детского сада возникла с самого начала существования дошкольных учреждений и продолжает оставаться актуальной и в наше время. Разлука с матерью, разрушение сложившихся стереотипов жизнедеятельности, новая обстановка, незнакомые люди, отсутствие точек соприкосновения с привычной жизнью – все это факторы, вызывающие стресс и часто приводящие к социальной и психологической дезадаптации ребенка.

Не имея никакого жизненного опыта, в отрыве от любимого взрослого, в чужой обстановке, ребенок может быть напуган настолько, что иногда начинает вести себя неадекватно: переходит на ползание, даже если уже начал ходить; замолкает, начав говорить. Дети не воспринимают речь незнакомого человека, так как им непривычны тембр голоса, дикция; не могут из-за переживаний вникнуть в речь взрослого и т. д. В незнакомой обстановке они ко всему относятся с опасением: отказываются брать ложку, прикоснуться к хлебу, протянуть руку к струе воды и т.п. Имеющиеся у них навыки по самообслуживанию на время исчезают даже в домашних условиях.

Существуют некие периоды адаптации детей к детскому саду.

### Периоды адаптации

В острый период привыкания или период дезадаптации, когда имеется более или менее ярко выраженное рассогласование между привычными поведенческими стереотипами и требованиями новой микро социальной среды, у ребёнка наблюдаются сдвиги в поведении – во взаимоотношениях со взрослыми и детьми, в речевой активности, игре.

Затем происходит собственно адаптация, когда ребёнок активно осваивает новую среду, вырабатывая соответствующие ей формы поведения. В это время постепенно уменьшаются отклонения в различных системах организма.

И наконец, в период компенсации жизнедеятельность организма нормализуется, т.е. достигает исходного уровня, а иногда и превышает его.

Дети трёх лет обычно более устойчивы к стрессовым факторам. У них больше самостоятельности в поведении, опыта общения со взрослыми и сверстниками. Поэтому для трёхлетнего возраста характерна лёгкая адаптация, зато тяжёлая зачастую носит выраженный неврологический характер.

В четыре – пять лет дети уже с интересом посещают ДОО, особенно если пребывание в нём не превышает 5 – 6 часов.

Врачи и психологи различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода: **легкую, среднюю и тяжелую**. Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации эмоционального самоощущения малыша, его отношения к взрослым и сверстникам, предметному миру, частота и длительность острых заболеваний.

Период **лёгкой адаптации** длится 1 - 2 недели. У ребёнка постепенно нормализуются сон и аппетит, восстанавливаются эмоциональное состояние и интерес к окружающему миру, налаживаются взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Отношения с близкими людьми не нарушаются, ребёнок достаточно активен, но не возбуждён. Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2 - 3-й недели они восстанавливаются. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации **средней тяжести** нарушения в поведении и общем состоянии ребёнка выражены ярче, привыкание к детскому саду длится дольше. Сон и аппетит восстанавливаются только через 15 - 40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность малыша: он часто плачет, малоподвижен, не проявляет интереса к игрушкам, отказывается от занятий, молчалив. Это продолжается до полутора месяцев.

Отчётливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: могут возникнуть функциональные нарушения стула, бледность, потливость, появятся тени под глазами, усилятся проявления экссудативного диатеза.

Состояние **тяжёлой адаптации** особенно беспокоит родителей и воспитателей.

Ребёнок может длительно и тяжело болеть: то есть одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль - не предохраняют малыша от инфекций. Частые болезни сочетаются с неадекватным поведением ребёнка, которое граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке накормить ребёнка. Он плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами; его сон чуткий и короткий. Во время бодрствования малыш подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или ведет себя агрессивно.

Улучшение его состояния происходит очень медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы развития ребёнка в этот период замедляются по всем направлениям. Надолго нарушаются характер и длительность сна.

## **Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.**

### **Задачи воспитания:**

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей, облегчения периода адаптации к условиям дошкольного учреждения.
2. Формировать у детей навыки здорового образа жизни, содействовать полноценному физическому развитию детей:
  - а) организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий 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;
  - г) поддерживать у детей интерес к окружающей действительности;
  - д) пробуждать у детей эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности (природа, окружающие предметы, картины, иллюстрации, музыка).

### **Модель организации адаптационного периода.**

1. Индивидуальный подход к ребенку:
  - а) использование игрушек-забав, игрушек-сюрпризов;
  - б) учет домашних привычек;
2. Игры с воспитателем.
3. Игры-занятия, игры-упражнения, игры-инсценировки.
4. Побуждение ребенка к общению со сверстниками:
  - а) игры ребенка рядом со сверстниками;
  - б) приучение к объединению в игре с другим ребенком;
  - в) ситуации, общение;
  - г) использование фольклора;
  - д) элементы театрализованной деятельности;
5. Учет и использование в период адаптации привычек и стереотипов поведения ребенка.
6. Контроль за физическим состоянием ребенка.

## 7. Элементы закаливающих мероприятий.

В первые дни пребывания малыша в дошкольном учреждении необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.

Практически любой ребенок в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни - они слишком большие, не такие, как дома. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно "одомашнить" группу. Зрительно уменьшат помещение, сделают его более уютным красивые занавески на окнах, бордюр по верхнему краю стены. Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие "комнатки", в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой "домик", где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть. Сделать такой "домик" можно, например, из детской кроватки, обтянув красивой тканью и вынув из нее нижнюю доску. Желательно рядом с "домиком" разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

Необходим в группе и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность двух-трех-летних детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем. Малыши еще плохо владеют речью, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. А некоторые, особенно первое время, просто боятся или стесняются это делать. Не выраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и, в конце концов, прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, - никаких внешних причин для этого нет.

Психологи и физиологи установили, что изо-деятельность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действие, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изо-творчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листе бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка, тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

Умиротворяюще на детей действуют игры с песком и водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие, так как необходимо создание естественной среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и

защищено, проявляет творческую активность. Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательно иметь уголок кинетического песка установленного на подставках, столах с подносами, соответствующих росту детей. Для многообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки. В этот период можно применить метод "песочной терапии". Песок является прекрасным психопрофилактическим средством. Песок имеет замечательное свойство "заземлять" негативную психическую энергию, стабилизировать эмоциональное состояние. Идея "терапии песком" была предложена швейцарским психологом и философом Карлом Густавом Юнгом(1875-1961), основателем аналитической терапии. Наблюдая за играми детей в песочнице, видно, как положительно влияет песок на эмоциональное самочувствие, является прекрасным средством для развития и самореализации ребенка.

#### **Что нужно для игры в песок.**

##### **«Что нужно для игры в песок?»**

А нужно, в сущности так мало:

Любовь, желанье, доброта,  
Чтоб вера в детство не пропала.  
Простейший ящик из стола  
Покрасим голубою краской,  
Горсть золотистого песка  
Туда вольется дивной сказкой.  
Игрушек маленький набор  
Возьмем в игру... Подобно Богу,  
Мы создадим свой Мир чудес,  
Пройдя познания дорогу.

Песочница - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если ребенок еще плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в играх с песком все становится возможным. Через игры с песком легко решаются такие задачи, как развитие коммуникативных навыков, т.е. умения нормально общаться.

Все игры с песком можно разделить по трем направлениям:

- Обучающие (они облегчают процесс обучения ребенка).
- Познавательные (с их помощью познается многогранность нашего мира).
- Проективные (через них осуществляется психологическая диагностика, коррекция и развитие ребенка).

На этапе адаптации используются ОБУЧАЮЩИЕ игры, направленные на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук. Эти

несложные упражнения способствуют стабилизации эмоционального состояния, что в высшей степени важно в первые дни пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

### **Отпечатки наших рук**

Поверхность песка ровная; песок влажный. Ребенок вместе с воспитателем по очереди делают отпечатки кистей рук – то внутренней, то внешней стороной.

Необходимо слегка вдавить руку в песок, прислушаться к своим ощущениям. Делаем другие упражнения:

- отпечатки кулачков костяшек пальцев (найти сходство со знакомым предметом - цветок, солнышко, ежик);
- скользить ладонями по поверхности песка (зигзагообразные и круговые движения – как машина едет, ползет змея, карусель); то же, поставив ладонь ребром;
- "пройтись" поочередно каждым пальчиком правой и левой руки (потом двумя руками одновременно);
- "поиграть" пальцами по поверхности песка, как на пианино (движения мягкие "вверх-вниз" – движется вся кисть);
- оставлять следы одновременно двумя пальцами, пятью пальцами (вместе пофантазировать: чьи это следы?).

Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает, не дает возможности расслабиться и уснуть. Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное - эта занавеска, которую сшила и повесила при ребенке мама, становится для него символом и частичкой дома, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

В период адаптации надо временно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду 24 правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т.п. Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке. Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком,

периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться,

Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе "семейный" альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома. Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы ребенок тоже тревожится. Поэтому задача воспитателя - успокоить, прежде всего, взрослых. Пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации. Родители должны быть уверены в том, что воспитатель выполнит их просьбы относительно питания, сна и одежды ребенка, что все медицинские и закаливающие процедуры будут проводиться только с их согласия. В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

Некоторые родители признаются, что их малыши никогда не играют сами, а ждут, чтобы их занимали взрослые.

Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, формирует у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад.

Основной вид деятельности малыша в этом возрасте – игра. Основываясь на это знание, нужно выстраивать воспитательную стратегию и находить формы взаимодействия с ребенком. Попадая в детский сад, дети быстро откликаются на предложение воспитателя поиграть. Для них – это привычное дело. Основная задача в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю.

### **Игры, способствующие накоплению детьми опыта общения с малознакомыми взрослыми и детьми**

#### **«Иди ко мне»**

Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и зовет его к себе, приговаривая: «Иди ко мне, ты мой хороший!». Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!»

#### **«Выдувание мыльных пузырей»**

Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, не дую в нее. Считает, сколько пузырей может

удержаться на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребенка выдувать мыльные пузыри.

#### **«Хоровод с куклой»** (проводится с 2-3 детьми)

Воспитатель приносит новую куклу. Она «здоровается» с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый просит детей по очереди подержать куклу за руку. Кукла «предлагает потанцевать». Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребенку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая простую детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М. Красива).

#### **«Поезд»**

Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы – вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего ребенка. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом, замедляя ход, объявляет: «Остановка». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

#### **«Догонялки»**

Кукла знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убежать от нее, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки».

#### **«Поиск сокровищ»**

На прогулке воспитатель собирает вместе с ребенком «сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша наибольший интерес (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо сокровище и просит достать его из корзины.

#### **«Бегом к дереву»**

В двух-трех местах участка – к дереву, двери, скамейке - привязаны цветные ленты. Воспитатель говорит ребенку: «Я хочу побежать к дереву». Берет его за руку и бежит вместе с ним. Затем бежит с ребенком в другое, отмеченное лентой место, всякий раз объясняя, что собирается делать. После этого взрослый предлагает малышу самостоятельно побежать к дереву, двери и т.д. Хвалит ребенка, когда он достигнет места назначения.

### **Игры на формирование эмоционального контакта и доверия**

#### **«Мяч»**

Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает: Друг веселый, мячик мой, Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять – Хорошо мне с ним играть! Ребенок убегает, а взрослый его догоняет.

#### **«Кто в кулачке?»**

Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак. Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения: Кто залез мне в кулачок? Сжимают пальцы в кулак. Это, может быть, сверчок? Ну-ка, ну-ка, вылезай! Это пальчик? Ай-ай-ай! Выставляют вперед большой палец.

#### **Книжка – «Угадай-ка»**

В записной книжке через страницу (на правой стороне) наклеивают картинки с изображением известных ребенку предметов. Каждую страницу без картинок разрезают на несколько горизонтальных полосок, начиная с левого края. Рассматривают книжку вместе с малышом, воспитатель постепенно отворачивает полоску за полоской. Ребенок старается догадаться, что изображено на картинке.

#### **«Дуть во что-нибудь и на что-нибудь»**

Воспитатель дует на маленький воздушный шарик через соломинку, заставляя его перемещаться по комнате. Дует на все пальцы, затем на каждый отдельно. Сдувает листочек с ладони ребенка. Дует на цветок или травинку. Ребенок повторяет действия взрослого.

### **Игры, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем**

#### **«Давай познакомимся!»**

Дети с воспитателем становятся в круг. Ведущий держит мяч (надувной), называет свое имя и имя того, кому бросает мяч. Названный ребенок ловит мяч, называет свое имя и имя следующего участника игры. Здесь важно участие воспитателя, т.к. дети быстрее запоминают его полное имя, и он может называть по имени тех детей, которых группа еще не знает.

#### **«Раздувайся пузырь!»**

Дети с воспитателем делают тесный кружок – это «сдутый» пузырь. Все начинают его «надувать»: наклонив головы вниз, дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При каждом «вдувании» делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Затем все берутся за руки, идут по кругу со словами: Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, Оставайся такой, да не лопайся! Получается большой растянутый круг. Затем ведущий (сначала это воспитатель, а позже – кто-то из детей) говорит: «Хлоп!» - пузырь лопнул. Все должны

расцепиться и сбежаться к центру круга (сдулся) или разбежаться по комнате (разлетелись пузырьки).

#### **«Лови, лови!»**

Для проведения этой игры необходима палочка длиной 0,5-0,75м с прикрепленной к ней лентой, оканчивающаяся легким мячиком (его можно сшить из кусочка яркой ткани, набив ватой или лоскутками). Все становятся в круг, ведущий с палочкой – в центре (и опять, вначале это будет воспитатель, а потом ребенок). «Лови-лови!» - говорит ведущий, подходя то к одному, то к другому ребенку. Задача участников игры – схватить мяч, который почему-то все время подлетает вверх, заставляя детей тянуться, подпрыгивать. Можно ловить мяч несколькими участниками одновременно. Воспитателю необходимо учитывать, что игра очень возбуждает детей, может вызвать излишний шум в группе. Ее можно проводить на прогулке или после дневного сна, нельзя лишь запрещать детям веселиться от души, превращать игру в постоянные одергивания.

#### **«Чей голосок?»**

Дети садятся полукругом, ведущий – впереди всех спиной к играющим. Кто-ни будь из детей окликает ведущего по имени. Ведущий, не оборачиваясь, должен назвать того, чей голосок он услышал. Как всегда, воспитатель наравне с детьми участвует в игре. Сначала дети окликают ведущего обычным голосом, со временем, когда они хорошо узнают друг друга, можно специально изменять интонацию, высоту голоса для затруднения узнавания. 4. Игры, направленные на освоение окружающей среды ребенком

#### **«Найди игрушку»**

Ведущий (сначала воспитатель, потом дети) прячет небольшую игрушку в группе, в одном из ее помещений, после чего предлагает остальным найти ее. Сначала ее найти не так сложно, например: «Игрушка лежит на подоконнике в приемной (раздевалке)». Затем – сложнее: «Игрушка лежит в спальне, под подушкой на Надиной кровати». После того, как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала («Собиралась на прогулку», «спала» и т.д.). Можно загадывать местоположение игрушки иначе: через функцию помещения («Моет посуду»), через ее действия («Лежит тихо, закрыв глаза») и т.д. Освоив группу, можно переходить к более тесному знакомству с детским садом и его работниками. Начинать лучше с экскурсии по саду (целесообразнее организовывать тематические экскурсии: на кухню, в медицинский кабинет, в кабинет заведующей и т.д.), знакомиться с людьми, работающими там.

#### **«Чьи вещи?»**

Для игры необходимо заготовить атрибуты различных профессий (градусник – медсестра, половник – повар, стиральный порошок – прачка, гармошка – музыкальный работник и т.д.). Воспитатель говорит, что к ним в группу приходили

разные люди, и все они забыли какую-нибудь свою вещь. И просит ребят помочь разобраться. Дети должны не просто назвать профессию, но и назвать имя хозяина этой вещи. Например: «Этот градусник оставила Зарема Хамзатовна, наша медсестра». Когда все вещи будут опознаны, можно их раздавать детям (или вещь берет тот, кто правильно назвал ее хозяина), которые должны сыграть роль: медсестра измерит детям температуру, прачка – постирает кукольную одежду, повар сварит и угостит всех вкусной кашей и т.д.

Желаю успехов!