**Консультация для воспитателей СП « Детский сад №1»**

**Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада**

Поступление ребёнка в детский сад всегда сопряжено с большими психологическими трудностями, связанными с переходом из знакомой и обычной семейной обстановки в среду дошкольного учреждения. Здесь всё оказывается новым, непривычным, а иногда даже пугающим: необычный интерьер, встреча с незнакомыми детьми и взрослыми, непривычно большое число сверстников, новые формы общения, коллективные игры и занятия, сон в общей комнате. Дети по-разному переносят трудности, связанные с даптацией к дошкольному учреждению. В первое время после поступления в детский сад у нервного, впечатлительного ребёнка может нарушаться сон и аппетит, он неохотно играет со сверстниками, часто старается спрятаться, уйти в тихий уголок и т. п. Родителям необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребёнком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Вот почему некоторые дети в период адаптации могут болеть.

У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков.  **Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Не волнуйтесь и ни в коем случае не стыдите, не ругайте малыша. Пройдёт неделя, другая, и все навыки у него восстановятся.**

Мы говорим «могут», потому что все перечисленные выше нарушения в поведении ребёнка в период адаптации,  а следовательно, и его заболевания не обязательны. Родители должны совместно с детским учреждением, приложить все усилия к тому, чтобы помочь малышу приспособиться к новым условиям с минимальными потерями в физическом и психическом здоровье.

После двух лет приспособление к новым условиям происходит несколько быстрее, т. к. имеется подвижность нервных процессов. Дети становятся более мобильными, их можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями, они хорошо понимают речь взрослого, их легче успокоить, у них есть опыт общения с разными людьми.

Однако не следует забывать, что дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит **от индивидуальных особенностей** их нервной системы.

Для облегчения адаптации ребёнка к детскому саду надо заблаговременно подготовить его к этому нелёгкому этапу жизни.

* Заранее следует приблизить весь домашний режим ребёнка к распорядку детского сада: ранний подъём, утренняя гимнастика, завтрак, обед, полдник, ужин, в те же часы, что и в детском саду.
* В детский сад дети должны поступать, имея навыки самообслуживания: самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, одеваться и раздеваться (взрослые могут только помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки и т. п.
* Кроме того, необходимо своевременно развивать у ребёнка чувство коллективизма, умение ладить с другими детьми, послушание. В детском саду все игрушки будут общими, а ребёнок должен будет подчиняться общим требованиям.
* В течение нескольких дней можно приводить ребёнка в детский сад на короткое время, постепенно «переключая» его на воспитателя.
* В детский сад целесообразно отдавать ребёнка в первые осенние месяцы, когда дети много времени проводят на свежем воздухе.
* Родителям следует прислушаться к просьбам воспитателей – приносить из дома игрушки, книги ребёнка. Легче адаптироваться к дошкольному учреждению помогут малышу знакомые предметы из семейного окружения.
* Родители также должны помогать воспитателям и детям  в подготовке праздников, утренников, в оформлении групп. Ребёнок не должен чувствовать себя хуже других детей, завидовать им или стыдиться своих родителей.
* Чтобы ни случилось, нельзя выяснять отношения с воспитателем в присутствии ребёнка. Постоянный контакт с педагогом детского сада позволит родителям избежать многих просчётов в воспитании ребёнка и его обучения.

Для облегчения адаптации ребёнка к детскому саду надо заблаговременно подготовить его к этому нелёгкому этапу жизни.

О том, что период адаптации ребёнка к детскому саду закончился успешно, родители узнают по его поведению: у него хорошее настроение, он редко капризничает и спокойно ложиться спать. Его можно оставить одного, за ним не нужно постоянно присматривать, у него появляются новые друзья, с которыми он охотно играет.

Когда ребёнок привыкает к детскому саду, у него начинается интересная жизнь. Здесь он получит много нового и полезного. Педагоги утверждают, что дети, выросшие в детском саду, легче устанавливают разнообразные контакты в обществе, чем те, которые воспитывались в дома. Они лучше могут согласовывать свои действия с действиями других детей и взрослых, контролировать свои эмоции, а позднее им легче бывает приспособиться к требованиям школы. Конфликты, переживаемые воспитанниками детского сада, нередко даже идут им на пользу, они учатся отстаивать свои интересы и закаляются психологически.

**Примерные сроки и критерии успешной адаптации ребенка к детскому саду**

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

1. **Лёгкая адаптация**

 Сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе,  болеет не чаще обычного.

* [**Физиологические критерий**](http://www.xn--28-jlc6c.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%BA-%D1%83%D1%81/#tab1)
* [**Психоэмоциональные критерий**](http://www.xn--28-jlc6c.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%BA-%D1%83%D1%81/#tab2)

**Здоровье** В период адаптации – заболевание не более одного раза сроком на 10 дней.

**Аппетит** В первые дни может быть снижен, затем нормализуется. Отказа от еды не наблюдается.

**Сон** В первую неделю возможны проблемы с засыпанием, сон может быть  непродолжительным. К 20 дню сон нормализуется.

1. **Адаптация средней тяжести**

Сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить  заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса.

* [**Физиологические критерий**](http://www.xn--28-jlc6c.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%BA-%D1%83%D1%81/#tab1)
* [**Психоэмоциональные критерий**](http://www.xn--28-jlc6c.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%BA-%D1%83%D1%81/#tab2)

**Здоровье** Заболевают не более 2 раз за этот период сроком до 10 дней. Возможны  изменения вегетативной нервной системы.

 Может снизиться вес, могут появиться тени под глазами, бледность, потливость. Восстановление происходит через

 20-40 дней.

**Аппетит** Аппетит снижается.  В первые дни возникает отказ от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней.

**Сон** Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через

 20-40 дней.

1. **Тяжелая адаптация**

 Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

* [**Физиологические критерий**](http://www.xn--28-jlc6c.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%BA-%D1%83%D1%81/#tab1)
* [**Психоэмоциональные критерий**](http://www.xn--28-jlc6c.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%BA-%D1%83%D1%81/#tab2)

**Здоровье** Часто болеют, более 3 раз за период. Изменение вегетативной нервной системы. Появляются признаки невротических реакций. Шелушение кожи, диатез, бледность, потливость, тени под глазами, вес может снижаться. Возможны нарушение стула, бесконтрольный стул, невротическая рвота.

**Аппетит** Аппетит снижен. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

**Сон** Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый. Во время сна наблюдаются всхлипывания, могут вскрикивать во сне. Восстанавливается примерно к 60 дню.

**Основные факторы, определяющие особенности адаптации ребенка к детскому саду**

* [**Состояние здоровья детей**](http://www.xn--28-jlc6c.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%BA-%D1%83%D1%81/)

У здоровых детей  адаптация проходит относительно легко, в то время как у соматически ослабленных  детей данный процесс может протекать с осложнениями. Тяжелее всего адаптация к условиям образовательного учреждения  проходит у детей с 3 группой здоровья (дети с соматическим заболеванием), у них наблюдаются частые обострения основного заболевания. Такие дети чаще болеют в период адаптации.

* [**Возрастные особенности протекания адаптации**](http://www.xn--28-jlc6c.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%BA-%D1%83%D1%81/)
* [**Уровень развития общения**](http://www.xn--28-jlc6c.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%BA-%D1%83%D1%81/)
* [**Типы нервной системы**](http://www.xn--28-jlc6c.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%BA-%D1%83%D1%81/)

**Как помочь ребёнку в период адаптации?**

Оформляя ребёнка в детский сад, родители часто переживают: как встретят ребёнка? Будет ли ему хорошо в детском саду!? Как его будут поить, кормить, укладывать спать? Волнение это вполне объяснимо: родители впервые оставляют ребёнка с незнакомыми людьми. До этого всё происходило на их глазах. Было внимание, любовь всех близких. А будут ли любить ребёнка в детском саду!?

Это волнение усугубляется, если ребёнок не хочет расставаться с привычками и близкими, отказывается идти порой в группу. Мамы проникаются ещё большим сочувствием к ребёнку, порой в ущерб интересам воспитателей, или, стараясь не реагировать на слёзы ребёнка, молча ведут их в детский сад. Все ли дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад?  
Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться, и начинают играть. Другие, делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи, проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, бояться, не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое разное поведение детей!?

Причины могут быть разными: отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения;наличие отрицательных привычек; неумение занять себя игрушкой; несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и многое другое…  
Однако, главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребёнка опыта общения с взрослыми и со сверстниками. Особенно при вхождении в группу страдают те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама-ребёнок, бабушка-ребёнок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта, весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребёнку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателями. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми, определят характер поведения.  
Когда у ребёнка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться ото всех. Такой ребёнок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними людьми, льнёт к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке. Дети, у которых уже имеется положительный опыт общения со сверстниками и взрослыми, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро.  
Чем шире у ребёнка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребёнка, тем ему труднее.

Общение ребёнка связано с игрой, учёбой, трудом, оно воспринимается, как само собой разумеющийся процесс. Поэтому взрослые учат ребёнка играть, учиться, трудиться и довольно редко учат умению общаться.  
Научить ребёнка вступать в общение с взрослыми и детьми — важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение.  
Особое значение в период адаптации и привыкания ребёнка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и так далее.

Очень трудно даётся детям перенос сформированных навыков в новую обстановку. В связи с этим при поступлении в детское учреждение наблюдается временная их утрата. Поэтому необходимо не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать выполнение бытовых правил в разных ситуациях, пояснять их значение. Дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы и навыки общения, и культурно-гигиенические навыки, быстро и безболезненно привыкают к условиям ДОУ, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми.

**Прогноз адаптации**

Необходимо учитывать, что на 3-м году жизни ребенок вступает в критический период нервно-психического развития, известный как «кризис 3 лет, или кризис самости», связанный с формированием эго-системы. В случае выраженных проявлений кризиса (упрямства, агрессивности, негативизма) способность к адаптации ребенка также снижается. **Оптимальным возрастом для поступления в дошкольное учреждение большинство специалистов считает 4 года.** Научными исследованиями установлены и другие прогностические **признаки затруднения адаптации**

**Для детей до 3-х лет**

**Для детей от 3-х лет**

**При  наличии у ребенка четырех и более факторов риска (особенно из первой половины перечня) наиболее вероятно неблагоприятное течение адаптации. Дети с неблагоприятным прогнозом адаптации будут  взяты под наблюдение педиатра и психолога ДОУ с первых дней посещения учреждения.**

**Не совершайте ошибок!**

1. **Нельзя**наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете;
2. **Нельзя** пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным;
3. **Нельзя**пугать ребёнка воспитателем («Будешь себя плохо вести, расскажу Светлане Александровне»). Хорошее отношение к воспитателю может смениться страхом перед ним.
4. **Нельзя**  плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще;

**Нельзя** обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже  полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы «топчитесь» в ерешительности, тем сильнее переживает малыш. В саду, как в армии: долгие проводы – лишние слёзы.

**Основные показатели развития детей второй ранней группы.**

**Возраст: 2 года – 2 года 6 месяцев**

|  |  |
| --- | --- |
| **Общая моторика** | Хорошо бегает; удерживает равновесие при ходьбе на доске, лежащей на полу; учится спускаться по наклонной доске самостоятельно; спрыгивает с предмета высотой 10-15 см, приземляется на обе ноги; поднимается и спускается с лестницы; перешагивает  небольшие препятствия (высотой20 смприставным шагом); хорошо бросает мяч двумя и одной рукой в разных направлениях; старается попадать в горизонтальную цель; ловит мяч с близкого расстояния; играя, поднимается на носочках, ходит на цы­почках; катается на трехко­лесном вело­сипеде, пере­бирая по по­лу ногами |
| **Мелкая моторика** | Работает с пластилином, глиной, влажным песком; лепит примитивные формы (щипковыми движениями); рисует «пальчиковой гуашью»; удерживает карандаш и кисть тремя пальцами для рисования горизонтальных штрихов, мазков, может нарисовать кривую и закругленную линию; может попытаться скопировать «крест»; играет мелкими предметами: бусинки складывает, перебирает крупинки, пуговицы, при захвате устойчиво пользуется большим, указательным и средним паль­цами; хорошо держит ложку и совершает вращательные движения ки­стью при за­черпывании жидкой пищи; намыливает руки мылом, при умывании трет лицо ла­донями |
| **Когнитивное развитие** | Строит башню из 6-8 кубиков; ориентируется в кон­трастных величинах по убыванию -возрастанию в пределах 3-4 пред­метов (ку­бики, кольца, пирамид­ки), соот­нося их по размерам «больше -меньше», соотносит конфигурации объемных геометриче­ских предме­тов с их пло­скостным изображени­ем — «Почто­вый ящик», подбирает крышки к коробкам; .ориентирует­ся в 4 основ­ных цветах и некоторых оттенках, подбирает по образцу, может назвать 1-2 цвета; часто пытается использовать один предмет для воздейст­вия на другой, бьет молоточ­ком по щечке, стерженьку, «как взрослый мастер»; разли­чает «один -много», начи­нает с числа «два», «пара»; учится подби­рать парные картинки, на­зывает многие картинки по темам: «живот­ные», «посуда», «одежда», «мебель» |
| **Навыки поведения** | С интересом слушает короткие стихии, рассказы, смотрит по  телевизору мультфильмы и детские передачи; вниматель­но слушает музыку, песни, выражая свое отношение активным, движением или состоянием зачарованности, умиротво­рения; вы­ражает несогласие со взрослым словом; выполняет указания взрослых «собери , игрушки», понимает слова «хо­рошо», «плохо»; дает себе оценку «хо­роший», «красивый»; ребенок начинает  восприни­мать оценку своей речи со стороны взрослого и может по образцу изменять, усложнять используе­мые им в обиходной речи слова |
| **Навыки самообслуживания** | Хорошо держит ложку в ладони и ест ак­куратно,  не обли­ваясь; час­тично одевается и раздева­ется; самостоятельно надевает носочки, шапочку, с небольшой помощью взросло­го – обувь (без  шнурков); может снять рас­стегнутую одежду; контроли­рует свои физиоло­гические потреб­ности, сообщая о них оп­ределен­ными словами; подражает элемен­тарным бытовым действиям близких людей: сметает крошки со стола, вытирает тряпоч­кой «лу­жицу» |
| **Социально-эмоциональное развитие** | Играет самостоятельно; проявляет; фантазию; производит несколько последова­тельных игровых действий,  связанных между со­бой про­стым сюже­том (начи­нается «сюжетная игра»); вы­бирает для игры рядом со свер­стниками аналогичные игрушки («парал­лельная игра»); любит совер­шать дей­ствия, произво­дящие измене­ния в окру­жающей среде (включа­ет — вы­ключает свет) |
| **Игра** | Распознает эмоциональ­ное состояние близких людей, реаги­рует на них; подражая взрослому, жалеет плачу­щего ребенка, больное животное;использует для выражения своих чувств определенные  жесты, эмоциональные слова, интонации; эмоционально предвосхищает результаты зна­комых дейст­вий, изберет неприятных; событий, ситуаций; злится при ограничении свободы дви­жений; удержи­вает внимание взрослого или другого ребенка (жестами, улыбками, заглядыванием в глаза) |

**Возраст:  2 года 6 месяцев -3 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Общая моторика** | Меняет темп, на правление и характер движения во время ходь­бы и бега, может одно­временно выполнять два разных движения (топать и хлопать); самостоя­тельно удерживать равновесие, спускаясь по наклонной доске; может пройти не­сколько ша­гов на цы­почках; под­прыгивает на двух ногах; может несколько мгновений удерживать равновесие, стоя на одной ноге; перепрыгивает и(или) легко перешагивает  невысокие препятствия (до 10-15 см); хорошо бросает и «футболит» мяч |
| **Мелкая моторика** | Рисует каранда­шом, дер­жа его, как взрослый; изобража­ет на бу­маге кру­говые вер­тикальные и горизон­тальные линии, срисовы­вая, начи­нает копировать, более сложные формы («круг», «крест»), к З годам рисует человека («головоног»); самостоятель­но раскатывает «колбаски и шарики» из пластилина, лепит примитивные фигур­ки по своему замыслу; ловко складывает и достает мелкие предметы из ящиков, буты­лочек; собира­ет 4-6 формочек, вкладывая в большую;    пользуется детскими ножницами |
| **Когнитивное развитие** | Строит башен­ку из большого числа кубиков (до 10шт.); строит более сложные, чем раньше, конст­рукции по собственному за­мыслу; находит 5-6 парных картинок из 10; вместе со взрос­лыми играет с разрезными картинками из двух частей; вылавливает магнитной удочкой рыбок и т. п.; может назвать некото­рые из 4 основ­ных цветов и некоторые геометриче­ские фигуры в игре; собирает пирамидку из 4-8 колец, учитывая раз­мер; имеет представление о числе (пока­зывает и го­ворит «1,2,3, много, мало»; называет око­ло 50 изобра­жений по те­мам: «живот­ные», «люди», «одежда», «транспорт», «мебель» |
| **Навыки поведения** | Использу­ет обиход­ные пред­меты по назначе­нию, знает их назва­ния и мно­гие назы­вает само­стоятель­но; умеет приветст­вовать людей и употреб­лять слова «спасибо», «пожалуй­ста»; соблюдает элементарные правила поведения на улице, в детском саду, дома; поддержи­вает поря­док; прояв­ляет терпе­ние, вы­полняет указание «подожди»; противо­поставляет себя дру­гим, начи­нает гово­рить о себе «я» |
| **Навыки самообслуживания** | Быстро одевается и раздева­ется с по­мощью взрослого (застеги­вает 1-2 пуговицы, самостоя­тельно обувается и снимает вещи без застежек); знает, где хранятся одежда и обувь, относит ее на место по просьбе взрослого; скла­дывает свою одежду на стуль­чике; по прось­бе уби­рает за собой игруш­ки и мусор |
| **Социально-эмоциональное развитие** | Подражает сверстникам в игре; участвует в простых групповых играх, развивающих речевые  и двига­тельные навыки; играет в сюжетно-ролевые игры (берет на  себя роль «мамы», «врача»); проявляет инициа­тиву в игре; возрастает роль во­ображе­ния и фантази­рования в игре («творче­ская иг­ра»); под­ражает   большому количест­ву дейст­вий взрослых с предме­тами быта |
| **Игра** | Знает свою половую принадлежность;  проявляет   отзывчивость; управляет поведением взрослых путем «детских    истерик», «вспышек гнева»; испытывает  яркие эмоциональные  переживания в играх  с детьми и при просмотре телевизора и посещении зоопарка и т. п.; вос­принимает через собст­венные эмо­ции понятия «больно»,  «холодно», «хочется»; запоминает   прежние эмоциональные впечатления |

**Пусть садик будет в радость (как преодолеть проблемы адаптации)**

[Раннее детство (Ребенок от 1 до 3 лет)](http://www.vseodetishkax.ru/rannee-detstvo-rebenok-ot-1-do-3-let) – [Поступление в детский сад](http://www.vseodetishkax.ru/rannee-detstvo-rebenok-ot-1-do-3-let/78-postuplenie-v-detskij-sad)

Время, когда подросший малыш отправляется в детский сад, для родителей связано с волнениями: как он привыкнет к новым взрослым, “встроится” в свой первый коллектив, не испугается ли разлуки с мамой, станет ли, есть иную, чем дома пищу?..

Абсолютное большинство детей привыкает к садику, находят в нём друзей и с удовольствием учатся новому на занятиях. Но каждому малышу нужно время, чтобы приспособиться к изменившимся условиям. Родителям нужно знать, что период адаптации индивидуален и может занимать от нескольких недель до нескольких месяцев. Процесс привыкания длится тем дольше, чем более зависим ребёнок от мамы, чем он более чувствителен к переменам в повседневной жизни и труднее привыкает к новому, чем более возбудима его нервная система. Легче адаптируются в садике ребята, имеющие опыт общения с разными возрастными категориями детей и взрослых, из многодетных семей и из семей, в которых ребёнок не является объектом гиперопеки.  
Как пишут детские психологи, при **лёгкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течение месяца, аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, а сон налаживается за 1-2 недели, острых заболеваний не возникает.  
В случае **затруднённой адаптации** в течение целого месяца настроение малыша может быть неустойчивым, сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней  
**При тяжёлой адаптации** грубо нарушается сон, аппетит и настроение ребёнка, его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующую ситуацию. Ребёнок может “уйти в болезнь”, отстаивая свою потребность быть дома с мамой.  
Если на фоне “садовского стресса” малыш начинает длительно и тяжело болеть, обязательно надо проконсультироваться с детским психологом, психиатром или неврологом.

Для успешной адаптации к детскому дошкольному учреждению, прежде всего ребёнок должен дорасти до “выхода в общество” – научиться самостоятельно есть, одеваться, проситься в туалет и пользоваться горшком, уметь выразить свои потребности.  
Во-вторых, необходим тесный контакт родителей и воспитателей – до прихода малыша в группу необходимо побеседовать с педагогами, рассказать о своём ребёнке. Узнайте, не ожидается ли приход в один день нескольких новых детей.  
В-третьих, привыкание ребёнка к садику должно быть постепенным: сначала приходить только на прогулку, потом на 1-2 часа в группу, затем на несколько часов подряд. По договорённости с воспитателем в первые дни родитель может присутствовать в группе вместе с ребёнком. Полезно установить тёплый контакт между взрослыми, чтобы малыш видел, что мама симпатизирует новой тёте, которая вовсе не страшная, хоть и незнакомая.

Возможно, самое страшное для ребёнка – это фантазии о том, что за ним не придут, он будет разлучён со своими родителями. Поэтому, даже рассердившись, не говорите: “Я тебя отдам вон тому дяде”, “Оставлю тебя здесь, если будешь себя плохо вести” и т.д. У малыша не должно быть сомнений: родители им дорожат, обязательно заберут его из сада, скучают по нему, когда уходят на работу. Выражайте свою радость при встрече с ребёнком после дня, проведённого порознь. Похвалите его, за то, что он провёл это время в садике.  
Если ребёнок робеет, не хочет отпустить свою маму, попросите воспитателя выходить к вам, встречая малыша на пороге группы – сказать несколько приветливых слов, комплиментов ребёнку. Это поможет отвлечь его от грустных мыслей при разлуке, а воспитатель станет более близким. Не уходите потихоньку – дайте знать, что вы уходите. Дома придумайте и порепетируйте вместе с малышом занятный способ прощания (особое объятие, рукопожатие, поцелуй).

В первые дни недели посещения ребёнком садика умерьте свои требования к ребёнку, старайтесь поддерживать дома спокойную, доброжелательную обстановку, отложите на время шумные, будоражащие мероприятия – ребёнок и так перегружен новыми впечатлениями.

Готовя ребёнка к детсаду, расскажите малышу о садике так, чтобы это не была приукрашенная информация: можно, например, сказать: “Садик – это место, где о тебе позаботятся, и ты сможешь там играть и найти новых друзей”. Не надо говорить: “Ничего плохого там с тобой не случится” – такие слова могут вселить беспокойство. Постарайтесь описать позитивные моменты:

* Там есть игрушки, каких у нас дома нет
* Деток учат танцевать и петь песни, рисовать
* В садике проводят красивые, интересные, весёлые праздники
* Все дети выходят гулять на улицу, и в саду хорошие песочницы

Чтобы ребёнок почувствовал себя увереннее в новой ситуации, знал как себя вести, используйте игру. Взяв игрушки, разыграйте предстоящее событие: “Наша кукла Ляля пойдёт в детский садик. Иди, Ляля, сюда, поздоровайся. У тебя будет шкафчик для одежды (покажем его). Есть будешь за столом, с другими детками (сажаем за столик с другими куклами), спать в кроватке. У тебя будут друзья. Потом мама придёт за тобой”. Потом такой же вариант разыгрывается с ребёнком: “Покажи, как ты поздороваешься в группе, как будешь есть, спать”.  
Игра поможет малышу не только познакомиться с садиком, но и привыкать к нему. Возьмите кукол, мягкие игрушки. Пусть ребёнок теперь побудет воспитателем и пообщается с “детками” – успокоит мишку, который не хочет отпустить маму и плачет. “Воспитатель” зовёт его в группу, показывает, как поиграть и т.д. Побыв воспитателем в игре, ребёнок приближается к этому взрослому, он уже не такой пугающе неизвестный. В такой игре в садик ребёнок спонтанно отреагирует моменты, неприятно впечатлившие его в новой ситуации: наблюдая за игрой ребёнка, можно заметить, что он, подражая интонациям, повторяет слова взрослых и детей (часто это грубые, резкие высказывания), воспроизводит ситуации, которые являются трудными для него самого. Полезно в этой игре предлагать ребёнку побыть в разных ролях: воспитателя и няни; ребёнка, который любит ходить в садик и который пока не привык и плачет; мамы или папы, приведших детей в группу. Таким образом, малыш врачует себя посредством естественного для его возраста средством – игры.  
Не нужно навязывать “игру в сад” ребёнку, а можно предлагать её среди других **ролевых игр** и детских занятий.

Чтобы ребёнок чувствовал себя спокойнее в ситуации отделения от семьи, можно дать ему с собой какой-нибудь предмет, который проложит связующую нить между домом и садом:  
– *любимую игрушку, книжку или какую-нибудь вещь, принадлежащую маме (например, платочек);  
– можно нарисовать для ребёнка семейный портрет или историю в картинках, где будут изображены его дела в детском садике и встреча с родителями вечером.*

Дома вы можете использовать **рисование** для “вентиляции” психологического состояния ребёнка. Это могут быть, например, рисунки на темы:  
*“Мой детский сад”  
“Мои страхи”  
“Детки в садике”  
“Что я люблю” и “Что я не люблю”.*  
Пока ребёнок ещё мал, рисует родитель – то, что называет ребёнок. Малыш выбирает подходящие цвета карандашей или красок, описывает настроение и поведение людей, которые попадут на рисунок. Предложите малышу тоже порисовать – так, как получится, и разыграйте диалоги между вами, ребёнком и персонажами рисунка. Для ребёнка это отличная возможность выразить своё отношение к этим людям и к теме в целом.  
**Рисунок** может стать и средством коррекции: например, придумайте вместе, как превратить страшный рисунок в смешной, как успокоить драчуна и развеселить плаксу. “Расколдуйте” неприятный рисунок, предложив ребёнку внести в него соответствующие изменения.

Забрав ребёнка из садика, поинтересуйтесь, как прошёл его день. Поощряйте его спонтанно выразить чувства – если малыш будет рассказывать, что его кто-то обидел, огорчил, не надо сейчас оправдывать обидчика и поучать, как должен был бы поступить ваш ребёнок. Выслушайте его и примите его переживания, отразив его чувства в словах, например, “Похоже, тебе было очень обидно, когда девочки не приняли тебя в игру, ты рассердился на них”. Закончите беседу о прошедшем дне, сфокусировав внимание на позитивных моментах (понравилась запеканка, слепили на прогулке снежную бабу, научился рисовать звёздочку).

***Если ребёнок по какой-то причине переведён в другую группу или долго проболел, вопрос привыкания к садовской ситуации может встать снова. В этом случае необходимо вновь начать с нескольких часов пребывания в группе, постепенно увеличивая это время и т.д.***

Особую проблемную категорию с точки зрения привыкания к садику составляют дети с ***синдромом ранней детской нервности*** (синоним ***невропатия***) – чрезмерно заострённой нервной чувствительностью в сочетании с ослабленностью здоровья. Эти малыши с младенчества обнаруживают:

* *проблемы со****сном***(трудности засыпания, беспокойный сон, капризность и плохое самочувствие после пробуждения, ранний отказ от дневного сна и др.);
* *проблемы с****питанием***(плохой аппетит, избирательность в питании, повышенный рвотный рефлекс – неприятная по вкусу или консистенции еда вызывает тошноту, рвоту);
* *особенности****эмоциональной сферы***(легко возникают бурные эмоции, плач, беспокойство);
* *нервнуюутомляемость при шуме и психическом напряжении*(возникающую в ситуации оживлённой игры, пребывания в многолюдной обстановке, обилия впечатлений);
* особенности *телесного реагирования* и *соматического здоровья*(жалуются на “кусачую” одежду, не любят мяться под душем, причесывать и мыть голову, страдают от головных болей; имеют склонность к расстройствам работы желудочно-кишечного тракта, частым, хроническим заболеваниям верхних дыхательных путей, ангинам, аллергии, диатезам; причём прослеживается чёткая связь заболеваемости со стрессовыми ситуациями; возможны **нервные тики**, **заикание**, **недержание мочи** или кала, обусловленные утомлением, нервным напряжением или временем года).

Обстановка в группе детского сада является для ребёнка с синдромом ранней детской нервности ощутимой нагрузкой, испытывающей на прочность силы неокрепших ещё нервов. Чрезмерными оказываются такие раздражители, как вкус непривычных блюд, шум в группе, новые впечатления. Переутомляясь от них, ребёнок становится плаксивым, вялым, раздражённым, тяжело засыпает, отказывается идти в сад.  
На фоне адаптационного садовского стресса у детей-невропатов заметно усугубляется состояние здоровья, а в трудных случаях (когда значительно выражены многие проявления симптома) малыши тяжело и длительно болеют, адаптации к саду не происходит.

Оптимальным было бы отсрочить поступление в детский сад и подержать ребёнка на домашнем воспитании до 5 лет – обычно этого времени хватает, чтобы нервная система укрепилась достаточно. Тогда у ребёнка будет ещё год до школы, чтобы освоиться в детском сообществе.

Если у малыша отмечаются не все, а некоторые признаки синдрома ранней детской нервности и они выражены не резко, можно попробовать отдать его в сад пораньше, чем в 5 лет, но адаптация потребует большего времени (до полугода) и адекватного отношения к ребёнку взрослых. А именно:

* Родители должны известить воспитателя об особенностях реагирования малыша, с тем, чтобы педагог в течение дня дал ребёнку возможность переключиться с шумных общих игр на привычный ритм – побыть, поиграть одному, отдохнуть, отвлечься.
* Попросить воспитателя не кормить ребёнка насильно.
* По возможности забирать ребёнка из группы немного раньше.
* По возвращении из детского сада домой необходимо 1-2 часа для снятия нервного напряжения – дать возможность на свежем воздухе “спустить пар” на игровой площадке.
* Провести вечернее время в доброжелательной обстановке, без нравоучительных бесед о поведении ребёнка – ведь после шумного дня в группе малыш слишком утомлён.

Если вы наблюдаете у своего ребёнка проявления синдрома ранней детской нервности, проконсультируйтесь с детским неврологом или психоневрологом. В случае необходимости эти специалисты порекомендуют приём средств, которые помогут гармонизировать эмоциональные и поведенческие реакции, преодолеть адаптационный стресс и укрепить нервную систему.