

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Лицей № 57»**

**Инновационный проект**

**Адаптация детей младшего дошкольного возраста  
к условиям детского сада**

Выполнила:  
Воспитатель II младшей группы  
Вещуева Елена Викторовна

г. Ростов-на-Дону

С поступлением ребенка 3-4 летнего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит и опасного, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям. Эти нарушения объясняются тем, что малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям, у него не могут быстро затормозиться старые связи, а вместо них также сформироваться новые. Недостаточно развиты у ребёнка адаптационные механизмы, в частности слабые тормозные процессы и относительно мала подвижность нервных процессов.

Однако, мозг ребёнка очень пластичен, и если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не очень резко нарушают привычный образ жизни, то у ребёнка, при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

- повышение температуры тела
- изменения характера стула
- нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)

К сожалению, попытки рассмотреть проблему адаптации остаются на уровне теоретических исследований и сводятся к рекомендации перед приходом ребенка в сад максимально приблизить домашний режим дня к режиму дошкольного учреждения.

Именно поэтому **актуальность нашего проекта обусловлена** тем, что необходима целенаправленная организация жизни младшего дошкольника в дошкольном учреждении, которая бы приводила бы к наиболее адекватному, безболезненному приспособлению ребенка к новым условиям, позволила бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Таким образом, **целью**, которую в своей работе должны реализовать работники дошкольного учреждения во время адаптационного периода, является подготовка ребенка к самораскрытию личности, самореализации социальных и творческих способностей.

Реализация поставленной цели обусловила выполнение следующих **задач**:

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 каждому 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).

Экспериментальная работа по проблеме адаптации детей младшего дошкольного возраста проводилась на базе МБОУ «Лицей 57» (садиковский уровень), с детьми II младшей группы «Семицветики». Исследование проводилось с привлечением заведующей, педагогов детского сада, воспитателей II младшей группы, педагога- психолога, старшей медсестры и родителей младших дошкольников.

Руководитель нашего учреждения Ольховская А.Н., вместе со всеми специалистами начинает заниматься проблемой адаптации будущих воспитанников за три- четыре месяца до того, как их приведут в детский сад. При этом в организации адаптационного периода участвуют все.

## Модель взаимодействия специалистов ДОУ и семьи в период адаптации ребенка к дошкольному учреждению



Наш опыт показывает, что снизить напряженность острого периода адаптации удастся за счет координации таких мер, как индивидуальный подход к каждой семье, со стороны всех специалистов учреждения, консультирование каждого родителя в отдельности, проведение и учет результатов диагностики уровня адаптации малыша к посещению детского сада и – на этой основе – внедрение вариативных форм введения детей младшего дошкольного возраста в группу детского сада, ознакомление каждой семьи, планирующей привести ребенка в детский сад, со стандартным пакетом рекомендаций по его подготовке к посещению детского сада.

К лету новая группа, как правило, уже полностью набрана. Получив от заведующей список вновь поступающих детей, воспитатели II младшей группы, психолог и др. связываются с родителями и предлагают им вместе с ребенком прийти на консультацию.

Первым критерием оценки возможной степени адаптации ребенка к условиям детского сада является такой факт: проявляют ли сами родители инициативу о времени консультации. Как правило, это характерно для родителей, реально настроенных на сотрудничество. Такая встреча проходит в групповой комнате. В задачи первой встречи с семьей входит изучение уровня социального развития ребенка, особенностей его семейного воспитания, обсуждение с родителями хода индивидуальной подготовки ребенка к посещению детского сада.

После знакомства с семьей один из воспитателей беседует с родителями, другой занимается ребенком. Родители могут участвовать в игре с малышом или заполнять анкету и знакомиться с информацией по вопросу адаптации. Воспитатель или психолог, общающийся с ребенком, наблюдает, как он адаптируется к новой ситуации. То, как ребенок ведет себя в кабинете специалиста, демонстрирует, в определенной мере, модель его типичного поведения при освоении нового пространства и установлении отношений с новыми для него людьми.

Знакомясь с родителями и ребенком, специалист дошкольного учреждения предлагает каждому удобное место и просматривает заполненные анкеты. Таким образом, создается пауза, позволяющая и ребенку, и взрослому осмотреться, освоиться в новом для них пространстве.

По результатам беседы с родителями и наблюдениям за поведением ребенка складываются прогноз возможной адаптации ребенка и основанная на нем гипотеза о том, как лучше организовать переход малыша от домашнего к семейно- общественному воспитанию.

Прогноз возможной степени адаптации ребенка:

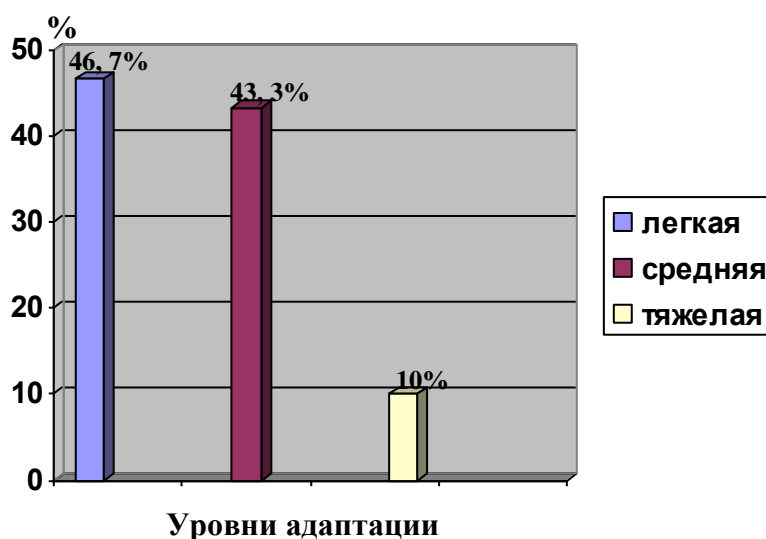
- Легкая
- Адаптация средней тяжести
- Тяжелая адаптация

Во время первой встречи родители получают стандартные рекомендации по подготовке ребенка к посещению детского сада.

### **План проведения беседы с родителями в рамках первой встречи**

- Причины определения ребенка в детский сад и родительские ожидания, связанные с этим; вероятность реализации ожиданий родителей и осознание ими того, от кого это зависит
- Выяснение вопроса, от кого зависит благополучие ребенка в детском саду
- Обсуждение проблемы: чего родители опасаются и как они могут справиться со своей тревогой?
- Ознакомление родителей с разными вариантами адаптации детей к детскому саду и различными вариантами введения детей в группу
- Выяснение возможностей родителей при организации первого месяца пребывания ребенка в детском саду, а также особенностей родительской помощи ребенку на начальном этапе вхождения в новую среду
- Советы родителям по подготовке ребенка к детскому саду.

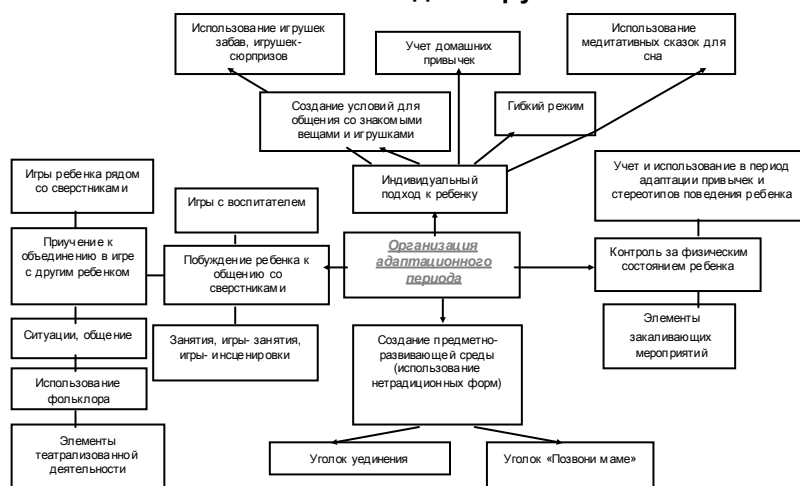
## Диаграмма прогноза степени адаптации детей



Результаты прогноза степени адаптации приведены на диаграмме. Полученные данные указывают на то, что 46,7 % детей имеют легкую степень адаптации, 43,3 % адаптацию средней тяжести и 10 % детей тяжелую степень адаптации.

Чтобы период привыкания к детскому саду прошел быстрее и спокойнее, особенно у детей с тяжелой адаптацией, нами используются различные адаптационные методики и приемы.

### Модель организации адаптационного периода детей II младшей группы



Прежде всего, необходимо создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляет творческую активность.

## Модель предметно - развивающей среды, способствующей легкой адаптации детей



В нашем дошкольном учреждении введение детей в группу детского сада происходит с учетом прогноза степени адаптации каждого ребенка. В сентябре II младшая группа работает с 7 до 13 часов, с двумя воспитателями и помощником. Так детей с легкой адаптацией по прогнозу, родители могут приводить на все время работы младшей группы. Родителям детей, у которых прогнозируется адаптация средней тяжести, предлагается приводить ребенка на прогулку к 10 часам и гулять вместе с ним. Если ребенок хорошо освоился на игровой площадке, если воспитателю удалось установить доверительные отношения, то вместе с другими детьми его приглашают в группу пообедать и говорят, что мама подождет ребенка на площадке детского сада. Если ребенок отказывается, не настаивают. Воспитатель прощается с ребенком, приглашает его еще раз прийти погулять в детский садик. Обычно ребенку требуется от одной до двух недель, чтобы начать спокойно отпускать маму.

Дети с прогнозируемой тяжелой и очень тяжелой адаптацией также приходят в детский сад к 10 часам на прогулку. Перед воспитателем ставится задача - установить доверительные отношения с родителями. Если это произошло, ребенок начинает с большим доверием относиться к персоналу детского сада. Одну- две недели такие дети приходят только на прогулку. Один- два раза в неделю после прогулки мама вместе с ребенком идет на консультацию к психологу. После того как воспитателю удастся установить доверительные отношения с родителями, а потом и с ребенком, ему предлагают после прогулки вместе с детьми зайти в группу. Родители ожидают в холле. Далее работа с ребенком строится по общему плану.

## Предлагаем примерный график прихода новых детей в группу

	Легкая адаптация, первая подгруппа	Средняя адаптация, вторая подгруппа	Тяжелая адаптация и очень тяжелая адаптация, третья подгруппа
1-й день, понедельник	Не более пяти детей	Новые дети в группу не приходят	
2-й день, вторник		1 ребенок	
3-й день, среда		1 ребенок	1 ребенок
4-й день, четверг		1 ребенок	
5-й день, пятница		1 ребенок	
6-й день, понедельник	5 + 2 (из второй подгруппы)	Новые дети в группу не приходят	
7-й день, вторник		1 ребенок	
8-й день, среда		1 ребенок	1 ребенок
9-й день, четверг		1 ребенок	
10-й день, пятница		1 ребенок	
11-й день, понедельник	5+2+2	Новые дети в группу не приходят	
12-й день, вторник		1 ребенок	
13-й день, среда		1 ребенок	1 ребенок
14-й день, четверг		1 ребенок	
15-й день, пятница		1 ребенок	
16-й день, понедельник	5+2+2+2	Новые дети в группу не приходят	
17-й день, вторник		1 ребенок	
18-й день, среда		1 ребенок	1 ребенок
19-й день, четверг		1 ребенок	
20-й день, пятница		1 ребенок	

При составлении графика важно учитывать, что ежедневно в группу приходит не более одного- двух новых детей и не более одного ребенка в неделю с тяжелой адаптацией. Целесообразно не назначать приход новых детей, особенно с тяжелой адаптацией, на понедельник. Во вторую неделю работы, как правило, одного- двух детей из второй подгруппы переводят в первую. Введение в группу в течение месяца практически всех детей становится возможным при условии предварительной работы сотрудников детского сада и инициативы родителей по подготовке ребенка к посещению детского сада. Со следующего месяца группа начинает работать с 7 до 19 часов. Дети, которые комфортно себя чувствуют в первой половине дня, остаются на сон и вечернее время. В основном это дети с легкой степенью адаптации и часть детей средней степени адаптации.

Наибольшие трудности на этом этапе связаны с приучением ребенка к дневному сну в детском саду. Родители и воспитатели рассказывают, что ожидает малыша. Ему показывают кроватку, где он будет спать, объясняют свою одежду, предлагают взять с собой любимую игрушку.

В решении вопроса об адаптации детей к детскому саду, важное значение имеет построение взаимоотношений между детьми, родителями и сотрудниками детского сада. Важно построить отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения. Осуществляется это через систему психологического сопровождения всех участников процесса, включающую в себя организацию режимных процессов, с использованием гибкого режима.

## Модель организации адаптационного периода через режимные процессы

### Использование гибкого режима в организации адаптационного периода

Утро	Утренний прием
	«Тропа здоровья»
	Логоритмика / Сюжетная гимнастика
	Игры с элементами фольклора
	Развивающие игры
	Игры в «сухом бассейне»
	Формирование культурно- гигиенических навыков (прием пищи, одевание, гигиенические процедуры)
	Завтрак
	Занятия, игры- занятия, игры- упражнения в группе
	Игровые ситуации, проблемные ситуации, беседы
	Подготовка к прогулке
Прогулка	Игры с элементами фольклора
	Игры: сюжетно- ролевые, дидактические; подвижные; развивающие
	Игры с водой и песком
	Наблюдения, беседы
	Опыты и эксперименты
	Закаливания: воздушные, солнечные ванны
	Формирование культурно- гигиенических навыков
После сна	Упражнения после сна. Закаливающие процедуры
	Полдник
	Элементы театрализованной деятельности
	Художественно- творческая деятельность
	Психогимнастика, этюды
	Игры- драматизации, игры- инсценировки, сюжетно- ролевые игры
	Прогулка
Вечер	Формирование культурно- гигиенических навыков
	Ужин
	Игры- драматизации, игры- инсценировки, сюжетно- ролевые игры
	Элементы театрализованной деятельности
	Общение детей
	Уход домой

А также консультирование родителей.

### Перспективный план работы с родителями на адаптационный период

№	Название мероприятия	Цели и задачи	Ответственный
1.	Беседа с родителями и экскурсия по детскому саду	Познакомить родителей и ребенка с педагогами детского сада, сделать предварительный прогноз по возможной адаптации ребенка к условиям детского сада	психолог, воспитатели второй младшей группы
2.	Консультация «Адаптация детей младшего дошкольного возраста»	Познакомить родителей с психическими особенностями детей младшего дошкольного возраста, с возможными трудностями в период адаптации к условиям детского сада.	психолог, воспитатели второй младшей группы
3.	Анкетирование «Социально-педагогические факторы семейного воспитания»	Проанализировать социально-педагогические факторы семейного воспитания	психолог, воспитатель второй младшей группы, старшая медсестра
4.	Рекомендации для родителей «Первый раз в детский сад: правила адаптации»	Познакомить родителей с возможными трудностями в период адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада.	воспитатели второй младшей группы
5.	Консультация «Профилактика простудных заболеваний»	Познакомить родителей с возможными способами профилактики от простудных заболеваний у детей.	старшая медсестра, воспитатель второй младшей группы

Наблюдая за процессом адаптации и внося данные своих наблюдений в специальный протокол, мы делаем вывод о результате адаптации каждого ребенка.

Напомним, что успешность адаптации проявляется в поведенческих реакциях и в продолжительности адаптационного периода.

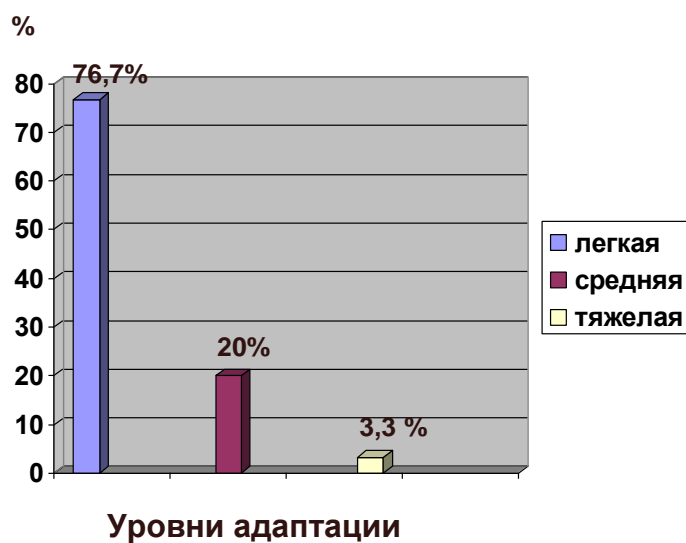
Можно выделить пять основных фактора **поведенческой адаптации**:

- *эмоциональное состояние (настроение)*
- *социальные контакты (взаимоотношения с детьми, взаимоотношения со взрослыми)*
- *аппетит во время завтрака, обеда, полдника*
- *характер сна и длительность засыпания*
- *проявления активности в игре, на занятиях, в речи*

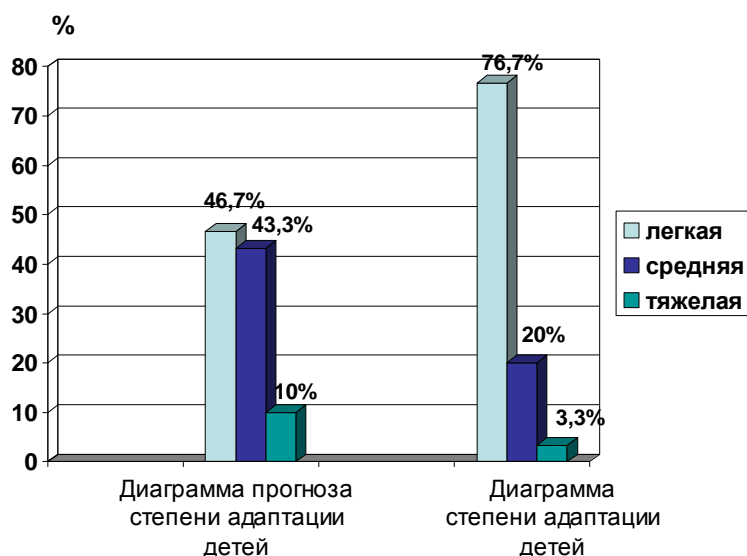
Каждый из факторов может оцениваться от +3 до -3, т. е. от легкой адаптации до тяжелой. Для удобства обработки данных и во избежание субъективного толкования приводим ниже краткие характеристики разных оценок (+1, +2, +3, 0, -1, -2, -3). Суммарно по всем четырем факторам можно получить +12 или -12, в интервале чего и определяются уровни адаптации.

№	Адаптация	Сроки (А)	Поведенческие реакции (П)	Уровни адаптации
1.	Легкая	До 5 дней – 1 неделя	+ 12 ... + 8	А1 и П1 высокий А1 и П2
2.	Средней тяжести	До 15 дней – 3 недели	+ 7 ... 0	А1 и П3 средний А2 и П2
3.	Тяжелая	До 25 дней – 5 недель	- 1 ... -7	А2 и П4 низкий А3 и П3

**Диаграмма степени адаптации детей**



## Сравнительная диаграмма адаптации детей



На сегодняшний день, мы имеем следующие результаты степени адаптации младших дошкольников, которые приведены на диаграмме. Полученные данные указывают на то, что после проведенной работы количество детей с тяжелой степенью адаптации снизилось. Большинство детей легче адаптируются к условиям дошкольного учреждения, по сравнению с начальным прогнозом степени адаптации.

Таким образом, в результате нашей работы можно говорить о подтверждении того, что наша педагогическая работа облегчает процесс адаптации дошкольников к условиям детского сада.