

## **Адаптация ребенка к пребыванию в дошкольных образовательных учреждениях.**

Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей. Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее адаптируются к новым микросоциальным условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья. Для профилактики подобных реакций необходима организация медико-психолого-педагогического сопровождения детей в период их подготовки и адаптации к пребыванию в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

### **ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДОУ**

Лучшим периодом года для поступления в ДОУ считается конец августа – начало сентября. В это время у ребенка имеется естественная закаленность, запас витаминов; к тому же дети из уже сформированных групп за лето отвыкли друг от друга, и новому ребенку легче завести друзей, программы занятий только начинаются, роста простудной заболеваемости еще нет. Подготовка детей к поступлению в ДОУ должна начинаться не позднее чем за 6 месяцев до этого.

Родители должны знать о важности постепенного и заблаговременного (хотя бы за 2–3 недели до поступления) перевода ребенка на режим дня, аналогичный режиму ДОУ, введения в рацион питания блюд и продуктов, используемых там. Учитывая важную роль белков и витаминов (особенно группы В) в приспособительных реакциях детей, следует обратить внимание родителей на качество детского питания. У детей с неблагоприятным прогнозом адаптации за 3–4 недели до поступления в ДОУ рекомендуется увеличить на 10–15% возрастную норму содержания белков в суточном рационе, обязательно также использование йодированной соли.

Следует подчеркнуть необходимость формирования у ребенка навыков самообслуживания (самостоятельный прием пищи, одевание, пользование горшком, мытье рук и умывание). Для облегчения адаптации ребенка к детскому коллективу рекомендуются прогулки и игры совместно с другими детьми, посещение групповых занятий, участие в детских коллективных мероприятиях.

Если ребенок, поступающий в ДОУ, уже способен к речевому общению, следует рекомендовать родителям проводить с ним беседы о поступлении в детское учреждение. В этих беседах необходимо подчеркивать, что родители по-прежнему любят ребенка, а он уже стал большой, многому научился, и

будет ходить (как и взрослые) на «работу», помогая им. Возможность посещать детский сад должна подаваться как нечто важное и значительное. Можно почитать малышу книжки о ребятах в детском саду, поиграть в детский сад, сходить туда на «День открытых дверей». Ни в коем случае нельзя пугать детским садом и показывать свою тревогу и обеспокоенность. Родителям можно рекомендовать научно-популярную литературу по данному вопросу.

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДООУ**

Для облегчения адаптации необходимо постепенное формирование групп вновь поступающими детьми (не более 3 детей в неделю), укороченное пребывание ребенка в ДООУ (начиная с 2–3 часов) с постепенным увеличением на 1–2 часа в день в зависимости от поведения малыша. Психологи рекомендуют следующую примерную схему: первый, второй день – пребывание 2–3 часа. Родителям надо постараться прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его там, а тем более укладывать спать не рекомендуется. Малыш должен знать, что в детском саду этим занимается воспитатель. На третий-шестой «садовские» дни надо забирать ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Со вторника 2-й недели малыша следует забирать домой в полдень. И лишь с 3-й недели можно оставлять ребенка в саду на целый день. Предложенную схему, безусловно, можно изменять в зависимости от течения адаптации ребенка.

В период адаптации ребенку не рекомендуется проводить прививки. Первая профилактическая прививка в ДООУ назначается по окончании периода адаптации, но не ранее чем через месяц после поступления ребенка.

Следует помнить, что если в период адаптации малыш перенес какое-либо заболевание, то после полного выздоровления он нуждается в постепенном увеличении времени пребывания в ДООУ. Родителям рекомендуется в период нахождения ребенка вне ДООУ увеличить объем двигательной активности (желательно в виде совместных прогулок и игр) и снизить объем новых впечатлений (хождение в гости, театры, просмотр телепередач, игры на компьютере). Не рекомендуется одновременно с определением ребенка в ДООУ начинать занятия в кружках, секциях, художественной или музыкальной школах.

Для ребенка с затрудненной адаптацией к ДООУ рекомендуется пребывание дома в среду или четверг, индивидуальные занятия с психологом, использование рисования, сказкотерапии и игротерапии для коррекции эмоциональных нарушений. Важную роль в успехе реабилитации таких детей играет семейное психологическое консультирование.

Предупреждение нарушений адаптации детей к пребыванию в ДООУ является важным мероприятием по сохранению и укреплению здоровья детей, их социализации и возможно только при совместном участии в этой работе администрации ДООУ, медицинского и педагогического персонала, а также родителей.