

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №25»

структурное подразделение-детский сад



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «СОШ №25»

*Симованюк* Н.А. Симованюк

«1» сентября 2023 г.

**Программа**  
**по адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного**  
**образовательного учреждения**

Составил: Симованюк Н.А.,  
педагог-психолог

## Пояснительная записка

Переход ребенка из одних условий существования в другие сложен всегда, а в наше время он значительно затруднен дополнительными стрессорирующими факторами.

Исследователи указывают на необратимость нарушений в личностном развитии ребенка в случаях отсутствия у него психологической готовности к переходу в новые социальные условия. В период адаптации наблюдаются нарушения сна, аппетита, повышается заболеваемость, отмечаются неадекватные реакции на окружающее и трудности в поведении.

В настоящее время признан приоритет семейного воспитания детей раннего возраста, однако современные социальные условия вынуждают родителей прибегать к общественным формам воспитания уже на самых ранних этапах жизни ребенка.

Особенности раннего возраста взаимосвязаны с психофизическим развитием. Дети раннего возраста отличаются неустойчивостью эмоционального состояния. Разлука с близкими людьми и изменение привычного образа жизни вызывают у детей негативные эмоции и страхи. От того, насколько ребенок подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависит и течение адаптационного периода, и его дальнейшее развитие. Чтобы период адаптации детей проходил легче, необходима профессиональная помощь семье. В этом отношении активную помощь могли бы предоставить педагоги дошкольного образовательного учреждения, поскольку обладают определёнными потенциальными возможностями.

Актуальность проблемы обуславливается тем, что прежняя система взглядов на воспитание детей раннего возраста не соответствует современным представлениям о целях и задачах дошкольной педагогики. Переход от авторитарной системы воспитания к личностно-ориентированной модели требует разработки новых педагогических принципов, методов и технологий работы с детьми, составной частью которых являются разработки системы комплексной помощи сопровождения адаптации ребенка к дошкольному учреждению.

Несомненная значимость данной проблемы послужила основанием для реализации программы по адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Направленность программы по адаптации детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению по функциональному предназначению является специальной (организация адаптационного периода детей раннего возраста); по форме организации – групповой; по времени реализации — на период адаптации.



К числу наиболее актуальных проблем относятся: разработка и внедрение форм и методов организации адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения, создание единого благоприятного образовательно-воспитательного пространства ДОО и семьи, повышение информационной культуры родителей, повышение профессиональной компетенции сотрудников ДОО по вопросам адаптации детей этого возраста.

**Цель программы:** создание благоприятного воспитательно-образовательного пространства семьи и ДОО в системе организации адаптации детей раннего возраста.

**Задачи программы:**

- создать условия для организации адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения;
- внедрить эффективные формы и методы сотрудничества с родителями, способствующие повышению информационной культуры в практику психолого-педагогического партнерства;
- привлечь внимание сотрудников дошкольного образовательного учреждения к проблеме организации адаптации детей раннего возраста через повышение информационной компетентности.

В основе практической работы лежит взаимодействие воспитателя, родителей, медицинских работников и детей, направленное на создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, которое создаёт основу для благоприятной адаптации детей раннего возраста.

### **Общее содержание**

#### **ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?**

Термин "АДАПТАЦИЯ" означает приспособление, т.е. способность человека менять свое поведение в зависимости от условий. Пример поведения ребенка в детском учреждении: начало адаптации - это мобилизация энергетических сил организма. Время адаптации для каждого ребенка может быть разным - от 20-30 дней до 2-6 месяцев, сопровождается привыканием к психологическим трудностям, которые возникают в связи с тем, что малыш переходит из знакомой, обычной (семейной) среды в среду детского учреждения.

В этот привычный понятный мир вторгаются чужие люди, новые предметы, все меняется и ребенку нужно время, чтобы приспособиться к этому новому миру. Это сродни шоку, стрессу и это все накладывает на ребенка определенный отпечаток. Малыш становится другим, он становится лучше, общительнее; умнее. Определенно, ясли нужны как способ социализации, чтобы потом в детском саду, школе ребенку легче было ориентироваться в окружающем мире, лучше понимать его, доверять ему.



Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам, или негативным (стресс). Ребенок в период адаптации – живая стрессовая модель.

Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д.).

Повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения (с 1,6 до 3 лет), с одной стороны, и увеличение образовательной нагрузки – с другой, обуславливают сложность привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада.

Адаптация, т. е. вхождение человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям, является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс).

Период адаптации ребенка к детскому саду с психологической точки зрения является своеобразным испытанием и для ребенка и для его родителей. Для ребенка изменение привычных условий жизни, отрыв от матери. Необходимость пребывать в группе детей – это стресс, на борьбу с которым он тратит свой потенциал. Самим родителям также необходимо приспособиться к новой обстановке, освоить новые социальные отношения, связанные с переходом ребенка в детское образовательное учреждение.

Семья в период адаптации ребенка к детскому саду переживает один из закономерных семейных кризисов, задачей которого является оказание помощи ребенку в адаптации к новым социальным условиям, для чего им самим требуется изменить свое поведение в отношении ребенка и друг друга, поэтому родителям необходимо начать подготовку к детскому саду заранее:

1. Решение о посещении детского сада принимается семьей примерно за год до момента приема ребенка в детский сад. Именно столько времени необходимо, чтобы родители узнали о детском саду, куда планируют отдать ребенка и у ребенка сформировать важные навыки необходимые для того, чтобы влиться в детский коллектив.
2. Создать благоприятную среду, в которой бы ребенок привыкал, свыкался с мыслью, что он скоро пойдет в детский сад.

Для этого надо:

- систематически рассказывать, беседовать о детском садике;
- подчеркивать всякий раз, что он стал большим и помогать ребенку стать большим (большие дети ходят в детский сад, где много детей и игрушек);
- беседовать с ребенком – чем отличается большой ребенок от маленького: большой ребенок должен держать ложку, самостоятельно или с минимальной помощью взрослого кушать, пить из чашки, проситься и садится



на горшок, узнавать и приносить одежду, выполнять самые простые действия с предметами и игрушками, произносить или показывать то, что ему необходимо. Учить дома ребенка играть одному или в небольшой группе детей.

3. Больше всех в семье тревожится и переживает отрыв ребенка от семьи мама. Ребенок, имея с матерью тесную генетическую связь, тонко чувствует состояние мамы, поэтому маме необходимо настроиться на кратковременное расставание с малышом и представлять себе не «страшные картинки», а самые «радужные» картинки адаптации своего малыша, если она систематически приучает ребенка выполнять элементарные самостоятельные навыки.

Привыкание детей к новым условиям приводит к таким негативным последствиям как, частые простудные заболевания, тяжелые прощания с родителями, долгие страдания ребенка, после того как родители ушли, слезы, капризы, агрессия, страхи. Это связано с тем, что жизнь ребенка в семье проходит в иной пространственно-временной реальности, нежели в детском саду, кроме того, организм малыша характеризуется функциональной незрелостью, приспособляемость к изменяющимся условиям среды несовершенна, а выносливость нервной системы слаба, и у каждого ребенка свой врожденный иммунитет.

Иммунитет ребенка – это основа его здоровья. Здоровье включает в себя три компонента – физическое, психическое и социальное начало, если в каком-то из трех компонентов есть проблемы – полного благополучия в детском саду у ребенка не будет. Ребенок тратит много сил на защиту от новой травмирующей ситуации, его иммунитет ослабевает и включаются психологические факторы заболеваний в период адаптации:

1. Ребенок заболевает, чтобы остаться дома и не ходить в детский сад.
2. Если родители чувствуют себя виноватыми в том, что отдали кроху в детский сад, то непроизвольно провоцируют ребенка заболеть и перенести вину с себя на работников детского сада.

Есть дети, их около 30% от количества детей в группе, которые стабильно и систематически посещают детский сад и в период адаптации и впоследствии – это дети из разных категорий семей.

Первая категория семей – это дети из многодетных семей и семей, где сами родители по своему характеру и складу жизни – люди компанейские, дружелюбные, общительные, поэтому ребенок с первых дней легко адаптируется к новым малознакомым людям, не видит в чужих взрослых угрозы для своей безопасности, знает, как общаться с взрослыми и очень спокойно идет на контакт с ними. Эти же дети легко входят в контакт с другими детьми и владеют навыками ситуативно – делового общения.

Вторая категория семей – это дети, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть и с интересом исследуют новые игрушки. В случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь обращаться за помощью к взрослому, любят вместе с ним играть, например, собирать пирамидку, матрешку, элементы конструктора. Для ребенка, который умеет играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым.

Семьи, в которых нарушена или очень слабая эмоциональная связь детей с мамой на одной ноте проходит период адаптации, чаще всего без осложнений, как бы равнодушно.

Чаще по темпераменту сангвиники или холерики в силу своей природной активности и любознательности с удовольствием идут на контакт и легко адаптируются к условиям детского сада.

Выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

#### **Основные критерии успешной адаптации:**

- внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность);
- внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

#### **Фазы адаптационного процесса:**

1. Острая фаза, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе. Что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);
2. Подострая фаза характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 месяцев);
3. Фаза компенсации характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития. Важнейший компонент адаптации – согласование самооценок и притязаний ребенка с его возможностями и реальностью социальной среды.

#### **Длительность периода адаптации зависит от многих причин:**

- от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка;



- от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;
- от состояния здоровья;
- от резкого контакта между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении;
- от разницы в методах воспитания.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, болезнь, страх наказания.

Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребенок к жизни в организованном детском коллективе.

### **Основные критерии адаптации ребенка к условиям ДОУ:**

- поведенческие реакции;
- уровень нервно – психического развития;
- заболеваемость и течение болезни;
- главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

### **Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:**

#### **1. Легкая адаптация**

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- временное нарушение аппетита (норма по истечении 10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;
- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

#### **2. Средняя адаптация**

Все нарушения выражены более и длительно : сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.

Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (острая респираторная инфекция).

### 3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев)

Сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения).

Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

### 4. Очень тяжелая адаптация

Около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок. Однако как бы ни готовили ребенка к ДОУ, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, причем не только в садике, но и дома тоже, не давая возможность побыть с собой.

### **Основные причинами тяжелой адаптации к условиям ДОУ являются:**

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;
- наличие у ребенка своеобразных привычек;
- неумение занять себя игрушкой;
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков;
- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

### **Факторы, влияющие на адаптацию:**

- возраст ребенка;
- состояние здоровья;
- уровень развития;
- характеристика нервной системы;
- умение общаться с взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада.



## Работа с родителями

Период адаптации – тяжелое время для малыша. Но в это время тяжело не только детям, но и их родителям. Поэтому очень важна совместная работа воспитателя с родителями.

Родители очень часто спонтанно относятся к процессу воспитания. Поэтому воспитателю надо уделить этому аспекту особое внимание. При необходимости надо обратиться к психологу.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

Рекомендации родителям при подготовке ребенка к детскому саду.

1. Отрабатывать в семье гигиенические навыки, приучать ребенка:

- мыть руки, лицо;
- полоскать полость рта;
- самостоятельно или с минимальной помощью кушать;
- надевать носки, трусы, колготки, кофты;
- аккуратно складывать одежду;
- проситься на горшок и т.д.

2. Перейти от эмоциональной формы общения к сотрудничеству.

Вместе играть в разные игры: учить возить машинки, строить из конструктора, собирать матрешки, мозаики, играть с игрушками – вкладышами, обучать ребенка игре с игрушками, например: угости мишку чаем, угости волка печеньем, брать сюжеты из вашей реальной жизни: купание, одевание, прогулка, магазин и т.д.

Задача родителей научить ребенка конкретным навыкам игры, если у него будут конкретные игровые навыки, то появится желание и возможность сначала взаимодействовать со взрослыми, а потом с детьми.

3. Постоянно закреплять сформированный навык.

То есть играть в системе, а затем предлагать ребенку поиграть без родителей, а вы можете комментировать действия ребенка, периодически кратковременно принимать участие в этих играх, и поощрять умение и желание ребенка играть самостоятельно.

4. Приглашайте к себе в гости детей и играйте вместе с ними, ходите в гости с ребенком в семьи, где есть дети. Оставляйте ребенка у родственников сначала на часок – другой, потом на более длительное время.

Период адаптации ребенка к условиям детского сада тесно связан с решением семьей ряда задач, и если семья не способна самостоятельно решить возможные трудности, то это негативно отражается на психологическом состоянии ребенка.

5. Приходя в детский сад, желательно познакомится с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.

6. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т.п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупредить воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.

4. Необходимо тренировать у ребенка систему адаптационных механизмов, приучать его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.

5. Нужно придерживаться режима дня максимально приближенного к режиму в ДОУ.

6. Готовится к посещению сада лучше вместе. Ребенок будет более заинтересован посещением ДОУ, если родители, покупая необходимые вещи, будут привлекать и ребенка.

7. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы.

8. Рекомендуется укороченный день. Адаптация детей в основном начинается в летний оздоровительный период (этот этап самый рациональный), когда малыши большую часть времени проводят на прогулке, что способствует более легкой адаптации, так как дети имеют больше возможности находиться в привычной, естественной обстановке: играть с песком, водой, которые являются прекрасными психопрофилактическими средствами.

9. Первые несколько дней (приблизительно неделя, иногда до трех недель) желательно присутствие родителей в группе, на прогулке вместе с ребенком, т.к. с мамой ребенок чувствует себя уверенно и спокойно. Мама может помочь мне одеть других детей, принять участие в игре, участвовать в процессе кормления своего дитя, других ранимых малышей. В это время (период адаптации) пребывание ребенка в детском саду укорочено. Игры и игрушки вызывают у ребенка острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго отлучиться от мамы для игры. При этом малыш иногда недалеко уходит от мамы, постоянно возвращается за эмоциональной «подпиткой».

Здесь советуем маме отпускать малыша, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы. Сначала проявления самостоятельности очень не долговременны, но постепенно



малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх со мной, другими детьми и чужими мамами.

10. Важно избегать обсуждения при ребенке волнующих проблем, связанных с детским садом.

11. Необходимо подчеркивать, что ребенок по-прежнему дорог и любим.

12. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

#### **Рекомендации для воспитателя:**

1. Воспитатели знакомятся с родителями и другими членами семьи, с самим ребенком, узнают следующую информацию:

- какие привычки сложились дома в процессе еды, засыпания, пользования туалетом и т.п.;
- как называют ребенка дома;
- чем больше всего любит заниматься ребенок;
- какие особенности поведения радуют, а какие настораживают родителей.

2. Ознакомить родителей с ДОУ, показать группу.

Познакомить родителей с режимом дня в детском саду, выяснить, насколько режим дня дома отличается от режима дня в детском садике.

3. Дать педагогические рекомендации родителям по адаптации ребенка к новым условиям жизни в ДОУ, тогда ребенок придет в детский сад более подготовленным.

4. Уточнить правила в общении с родителями:

- детский сад – это открытая система, в любое время родители могут прийти в группу и находиться там столько, сколько сочтут нужным;
- родители могут забирать ребенка в удобное для них время.

5. Необходимо проявлять радость и заботу при приходе ребенка в группу.

6. Необходимо обеспечить стабильность состава воспитателей на период приема и на весь период пребывания детей в ДОУ. В период адаптации и после него категорически запрещается переводы детей в другие группы.

7. На период адаптации по возможности необходим щадящий режим.

8. Приближенность режима детского сада к домашнему режиму.

9. Важно помнить о том, что ребенок должен получать удовольствие от общения с взрослыми и сверстниками.

Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в ДОУ – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.