МДОУ «Детский сад №22»

Методическая разработка: «Создание условий для успешной адаптации детей раннего возраста к ДОУ»

Воспитатель группы раннего возраста
Смирнова С. П.

2016г

Введение

Проблема социальной адаптации не нова, однако до сих пор остается одной из актуальных в силу трансформации определенных ценностных ориентаций и в социальной политике государства, и в процессе воспитания детей. Социальная адаптация ребенка перестает рассматриваться в биологическом аспекте приспособления индивида к новым условиям окружающей среды. Перерастая рамки проблемы приспособления ребенка к новой социальной ситуации в ДОУ, она выходит в совершенно иную плоскость изучения.

- Как максимально адаптировать дошкольное образовательное учреждение к потребностям и интересам конкретного ребенка?

-Как организовать педагогический процесс в ДОУ в ходе адаптации ребенка к новым условиям?

Эти и ряд других вопросов обозначают новое поле проблем - формирование адаптивности ребенка дошкольного возраста как способности самостоятельно достигать динамического равновесия с миром.

Проблема адаптивности в современном обществе очень актуальна и значима. На ранних этапах развития личности основные механизмы социализации и жизнеосуществления базируются на психофизиологических возможностях детского организма, интегрируется в контекст определенной социальной ситуации развития. Определяя социальную адаптацию как процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, исследователи подчеркивают, что сущность человека такова, что он занимает активную по отношению к ситуации позицию и преобразует условия в большей степени, нежели собственную природу.

Значимость разрабатываемой проблематики связывается с новыми потребностями дошкольного образования. Отход от собственной биологической адаптации ребенка как процесса пассивного приспособления к новым условиям окружающей среды позволяет обозначить другой подход к исследованиям организации процесса социальной адаптации ребенка средствами социально-педагогической деятельности.

Одной из актуальнейших задач, стоящих сегодня перед дошкольным учреждением, является организация работы с семьей в реально социально-экономических условиях. О трудностях данной работы большинство специалистов ДОУ знают не понаслышке. Родители стали не только образованными, мобильными, но и более требовательными к услугам дошкольного учреждения. Зачастую, приходя в детский сад, они грамотно формулируют вопросы о том, чем именно будут заниматься с их ребенком педагоги. В настоящее время дошкольные учреждения становятся теми центрами, которые реально могут помочь родителям в вопросах воспитании ребенка.

Актуальность

Согласованность действий родителей и воспитателей для обеспечения полноценного процесса адаптации детей раннего возраста в ДОУ. Необходимость облегчения симптомов адаптации детей раннего возраста в ДОУ. Организация системы процесса адаптации детей раннего возраста в ДОУ.

Цель:

Разработка системы способов организации успешной адаптации детей раннего возраста в ДОУ.

Задачи:

-Анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме.

-Апробировать и внедрить процедуры мониторинга процесса адаптации воспитанников в ДОУ.

-Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, облегчения периода адаптации к условиям ДОУ.

1.1 Понятие «адаптация» детей раннего возраста в ДОУ.

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.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования). С приходом в ясли у ребенка начинается новый этап в его жизни.

Социальная адаптация – процесс овладения системой знаний, норм, ценностей, установок, образцов поведения, культивируемых конкретным обществом, социальной общностью, группой.

Ситуация адаптации связана с относительной обособленностью ребенка: акцент делается на биологической составляющей адаптации – процесс приспособления к воздействию различных средовых факторов. Осуществление же культуры осуществляется ребенком при посредничестве взрослого. Общественный взрослый интерпретирует общекультурные ценности в контексте индивидуальных особенностей ребенка.

Поступление ребенка раннего возраста в ДОУ сопровождается проблемой его адаптации к новым условиям, т.к. адаптационные возможности ограничены. Возникновение у ребенка так называемого «адаптационного синдрома» является прямым следствием его психологической неготовности к выходу из семьи.

Особенность раннего возраста является взаимно связь психофизического развития. Любые изменения в состоянии здоровья малыша влияют на его психику и нервную систему. Дети раннего возраста отличаются неустойчивостью эмоционального состояния. Разлука с близкими людьми и изменение привычного образа жизни вызывают у детей негативные эмоции и страхи. Длительное пребывание ребенка в стрессовом состоянии может привести к развитию, невроза, замедление темпа психофизического развития.

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. На помощь семье должен прийти детский сад. Детский сад должен стать «открытым» по всем вопросам развития и воспитания.

В педагогической литературе в большей степени освещены вопросы адаптации к дошкольному учреждению детей раннего возраста (А.И. Жукова, Н.И.Добрейцер, Р.В. Тонкова – Ямпольская, Н.Д.Ватутина и др.). Адаптация определяется, прежде всего, как медико – педагогическая проблема, решение которой требует создание условий, удовлетворяющих потребности детей в общении, тесного взаимодействия между семьей и общественным воспитанием, хорошего медицинского обслуживания детей правильной организации воспитательного процесса (Н.М.Аксарина, А.И.Мышкис).

Значительное внимание проблема приспособления детей к условиям общественного воспитания уделяется в современных исследованиях ученых стран Западной и Восточной Европы (К.Грош, М.Зейдель, А.Атанасова – Вукова, В.Манова-Томова, Э.Хабинакова). Доказано, что поступление в дошкольное учреждение связано со значительными неблагоприятными эмоционально-психологическими изменениями личности, коррекция которых требует целенаправленного воздействия.

1.2. Особенности адаптации детей раннего возраста в ДОУ.

Адаптационный период – серьезное испытание для детей раннего возраста: вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние детей.

Необходимо систематически освещать новые подходы к раскрытию таких тем, как ведущая роль взрослого в развитии ребенка, этапы развития общения взрослого с ребенком, практическое применение этих знаний в условиях адаптации, диагностическая методика адаптационного профиля

Анализ современных материалов по проблеме выявил настоятельную необходимость скорректировать организацию адаптационного периода с учетом иерархии потребностной структуры ребенка в условиях социализации. Следует сразу же пояснить, что иерархическая лестница применительно к данной проблеме предполагает последовательное расположение задач не в смысле их соподчинения, а в порядке очередности их решения при жестком условии: без успешного решения задач предыдущей ступени невозможно эффективное движение вверх.

К сожалению, проблемы, связанные с адаптацией, остаются на уровне теоретических исследований и сводятся к рекомендации перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизить домашний режим дня к режиму дошкольного учреждения.

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах («Социальная адаптация детей в дошкольных учреждениях» / Под ред. Р. В. Тонковой-Ямпольской, Е. Шмидт-Кольмер, А, Атанасовой-Буковой, — М,. 1980), было выделено три 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, т. е. 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.

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 яслям или детскому садику 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.

1.3 Факторы, определяющие характер адаптации.

Первая группа факторов связана с физическим состоянием ребенка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации, лучше справляется с трудностями. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой аппетит и сон дети испытывают, как правило, гораздо большие трудности в яслях. На состояние здоровья ребенка влияет течение беременности и родов матери, заболевания в период новорожденности и в первые месяцы жизни, частота заболеваний в период перед поступлением в детское учреждение. Последующие заболевания неблагоприятно сказываются на иммунитете, могут затормозить психическое развитие. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводят к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и как следствие – заболевание.
Следующим фактором, влияющим на характер адаптации ребенка к новым условиям, является возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. Этот фактор имеет глубинную связь с привязанностью ребенка к близким и возникающими на этой основе невротическими формами поведения. Как это происходит?
Привязанность к матери – необходимое условие нормального психического развития ребенка. Она способствует формированию таких важных качеств личности, как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность, развитию социальных чувств. Для возникновения привязанности необходим продолжительный и устойчивый эмоциональный контакт матери или заменяющего ее взрослого с ребенком с первых дней его жизни. Привязанность начинает формироваться уже в первом полугодии жизни ребенка и к концу первого года оформляется в виде устойчивых эмоционально-личностных связей с близкими, особенно с матерью. В первой половине первого года жизни привязанность выражается в основном положительными эмоциями, особенной радостью ребенка при появлении мамы. В 7 мес. ребенок начинает реагировать на ее уход отчетливым волнением, беспокойством, тревогой. В период от 7 месяцев до 1,5 лет привязанность к матери выражается наиболее интенсивно. Иногда чувство тревоги при разлуке с ней становится столь травмирующим, что остается на всю жизнь как страх одиночества. Ярко выраженный страх в семимесячном возрасте свидетельствует о врожденной чувствительности ребенка и должен учитываться как в его воспитании, так и при решении вопроса о том, стоит ли отдавать его так рано в ясли.
В 8 мес. малыши начинают бояться незнакомых взрослых, прижимаются к матери, как бы подчеркивая привязанность к ней. Страх перед чужими длится недолго, до 1 г. 2 мес. В последующем дети спокойнее воспринимают других людей, но могут смущаться при них.
Страх, беспокойство, испытываемые детьми от 7 мес. до 1 года 2 мес. могут стать предпосылкой последующего развития тревоги и страха. При неблагоприятных условиях

тревога перерастает в тревожность, страхи – в боязливость, становясь устойчивой чертой характера.
Случается и так, что невротическая привязанность ребенка к матери, к родным, обусловливается тревожностью близких, которые ни на шаг не отпускают от себя малыша, постоянно опасаются несчастного случая, заражая своими страхами ребенка.
Многие дети в возрасте от 6 мес. до 2,5 лет трудно адаптируются к яслям, но особенно это заметно от 8 мес. до 1 г. 2 мес., т.е. в период, когда совпадает беспокойство при разлуке с матерью и страх посторонних.
Не менее важным фактором, влияющим на характер адаптации, является степень сформированности у ребенка общения с окружающими и действий с предметами. В раннем возрасте предметная деятельность становится ведущей, а общение происходит в основном по поводу действий с предметами. Такое общение называется ситуативно-деловым. В ходе делового общения у ребенка формируются особые связи с окружающими людьми. На смену непосредственным, эмоциональным контактам младенца с матерью и другими близкими, имеющим избирательный характер, интимную, личностную основу, приходят контакты, в центре которых стоит предмет. Практическое взаимодействие более безлично. Для него не так важна эмоциональная близость партнеров, ведь все их внимание сосредоточено на предмете. Конечно, ребенок скорее предпочтет игру с близким человеком, чем с незнакомым, но если он умеет налаживать деловые контакты, то ему легче отвлечься от личности партнера, а, следовательно, легче взаимодействовать с посторонними, чем ребенку, владеющему одним только опытом эмоционального общения. Это означает, что процесс адаптации будет протекать более благополучно у малыша, владеющего навыками ситуативно-делового общения.
Установлено, что дети, которые испытывают трудности в привыкании к детскому учреждению, чаще всего имеют в семье преимущественно эмоциональные контакты со взрослыми. Дома с ними мало играют, а если и играют, то не слишком активизируют инициативу, самостоятельность малышей. У таких детей чрезмерно развита потребность во внимании, ласке, физических контактах. Удовлетворить эту потребность в общении с посторонними людьми трудно. В яслях, где воспитатели не могут уделять ребенку столько же внимания, как в семье, он чувствует себя одиноко, неуютно. Такой ребенок предпочитает играть один, не обращаясь к взрослому за помощью, не привлекая его к совместной игре. Необходимого для этого возраста сотрудничества со взрослым у него не складывается. А отсутствие навыков вступать в практическое взаимодействие со взрослым, сниженная игровая инициатива при повышенной потребности в общении приводят к сложностям во взаимоотношениях ребенка с разными взрослыми. Таким образом, причиной трудного привыкания к яслям может стать рассогласование между слишком затянувшейся эмоциональной формой общения ребенка со взрослыми и становлением предметной деятельности, предполагающей другую форму общения – сотрудничество.
Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к яслям. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками и решать предметные задачи: собрать пирамидку, матрешку, элементы конструктора. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет необходимыми для этого средствами. Характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к яслям, является низкий уровень предметной деятельности, в том числе игровой. Такие малыши быстро пресыщаются игрой, не могут сами найти себе занятия, постоянно требуют внимания взрослого, капризничают, если у них что-то не получается.
Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение ребенка к ровесникам. Дети, которые с трудом привыкают к яслям, часто сторонятся сверстников, плачут при их приближении, иногда ведут себя агрессивно по отношению к ним. Неумение общаться с

другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.
Таким образом, состояние здоровья, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности ребенка – вот основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в ясли и благополучного привыкания к ним.
Следует принимать во внимание еще один немаловажный фактор, который может осложнить период адаптации ребенка к яслям. Он связан с психологическими особенностями родителей, особенно матери, и характером взаимоотношений в семье. Если мать тревожно-мнительна и слишком опекает ребенка, аффективно реагирует на все его состояния, если она обладает конфликтным характером и предпочитает авторитарный стиль воспитания, если родители испытывают трудности в общении с окружающими, если в семье часто происходят ссоры, - все это может явиться причиной невротизации ребенка и его трудной адаптации к дошкольному учреждению. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. В случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому.

Педагогические условия эффективности адаптации детей раннего возраста в ДОУ.

О трудностях адаптационного периода говорили и отечественные, и зарубежные исследователи (Н.М. Аксарина, Р.В. Тонкова-Ямпольская, Е. Шмидт-Кольмер, В.Манова-Томова и др.). "Можно с большей долей вероятности предполагать, что этот период не проходит бесследно даже при благоприятном его окончании, а оставляет след в нервно-психическом развитии ребенка", - отмечала Е.И. Морозова (1999).
Необходимо понять, выяснить причины этих различий, понять интересы, стремления каждого поступающего в детский сад малыша, или, говоря словами В.А. Сухомлинского, "проникнуть в духовный мир ребенка", чтобы правильно организовать процесс адаптации в условиях дошкольного учреждения.
По мнению кандидата психологических наук Галигузовой Л.Н. установлено, что дети, которые испытывают трудности в привыкании к детскому учреждению, имеют в семье преимущественно эмоциональные контакты с взрослыми. Дома с ними мало играют, а если и играют, то не слишком активизируют инициативу, самостоятельность малышей. У таких детей чрезмерно развита потребность во внимании, ласке, физических контактах. Удовлетворить эту потребность в общении с посторонними людьми трудно. В яслях и детском саду, где воспитатели не могут уделять ребёнку столько же внимания, как в семье, он чувствует себя одиноко, неуютно. Такой ребёнок предпочитает играть один, не обращаясь к взрослому за помощью, не привлекая его к совместной игре. Таким образом, причиной трудного привыкания к яслям может стать рассогласование между слишком затянувшейся эмоциональной формой общения ребёнка с взрослыми и становлением предметной деятельности, предполагающей другую форму общения - сотрудничество.
Психологи выявили чёткую закономерность между развитием предметной деятельности ребёнка и его привыканием к яслям. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно играть с игрушками. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. В случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью. Они любят вместе с воспитательницей решать предметные задачи: собрать пирамидку, матрёшку, элементы конструктора. Для ребёнка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым. А характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к яслям, является низкий уровень предметной деятельности, в том числе игровой. Такие

малыши быстро пресыщаются игрой, не могут сами найти себе занятие, постоянно требуют внимания взрослого, капризничают, если у них что-то не получается.
Отношение ребёнка к ровесникам также оказывает большое влияние на течение адаптации. Дети, с трудом привыкающие к яслям и садику, часто сторонятся сверстников, плачут при их приближении, иногда ведут себя агрессивно по отношению к ним. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов с взрослыми ещё больше отягощает сложность адаптационного периода.
Состояние здоровья, умение общаться с взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности ребёнка - вот основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в детское учреждение и благополучного привыкания к ним.
На основе исследований Л.Я.Олифренко, Т.И.Шульги, И.Ф.Дементьевой видится организация комплексного сопровождения адаптации ребенка как в семье, так и в рамках дошкольного учреждения.

1.4 Система организации процесса адаптации детей раннего возраста в ДОУ.

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.
2. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад.
3. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый» и «ребенок – ребенок» и обязательно включающей игры, и упражнения.

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;
   в) использование колыбельных при укладывании детей спать.
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.

Модель организации адаптационного периода через режимные моменты

Утро	Утренний прием
	Зарядка
	Игры с элементами фольклора
	Развивающие игры
	Формирование культурно-гигиенических навыков
	Завтрак
	Игры-занятия, игры-упражнения в группе
	Игровые ситуации, общение
	Подготовка к прогулке
Прогулка	Игры с элементами фольклора
	Игры: сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные
	Игры с водой и песком
	Наблюдения, развлечения, беседы
	Опыты и эксперименты
	Закаливание: воздушные, солнечные ванны
	Формирование культурно-гигиенических навыков
После сна	Разминка после сна, закаливающие процедуры
	Полдник
	элементы театрализованной деятельности
	Художественно-творческая деятельность
	Игры-драматизации, игры-инсценировки
	Прогулка
Вечер	Формирование культурно-гигиенических навыков
	Игры - драматизации, игры-инсценировки
	Элементы театрализованной деятельности
	Общение детей
	Уход домой

В первые дни пребывания малыша в дошкольном учереждении 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 малыш 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 «комнатку», 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 не владеют речью настолько, 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 изодеятельность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества 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 фло-мастерами-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 песка и воды в помещении, и нашей ясельной группе он размещается в туалетной комнате: два больших поддона (один с песком, другой с водой) установлены на подставках, соответствующих росту детей. Для многообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки, гигиенически безопасные красящие и пенящиеся (детские шампуни) вещества. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струей, пускать по воде кораблики и т.д.
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?).

Анализируя адаптацию за 2 года, мы видим, что применение «песочной терапии» делают ее течение более легкой.

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 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.

1.5 Взаимодействие с родителями как условие успешной адаптации к ДОУ.

Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.

Основные формы работы детского сада с семьей в период адаптации

1.Родительские собрания.
2.Анкетирование.
3.Беседы.
4.Посещения на дому.
5.Выставки.
6.Папки-передвижки.
7.Алгоритмы «Я одеваюсь, «Учимся складывать вещи», «Я умываюсь».
8.Присутствие родителей во время адаптационного периода в группе.
9.Консультации.
10.Клуб «Молодой семьи».

Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.

Целесообразно рекомендовать родителям впервые приводить ребенка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой.

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.

Кроме того, мам просят рассказать, всегда ли дети доводят начатое дело до конца. По ответам («Да, всегда!», «Не всегда», «Никогда не доводит до конца») делается вывод о результативности деятельности ребенка.

При составлении личностной характеристики ребенка важную роль играет выявление его социальных связей со взрослыми и детьми. Родители рассказывают, как их малыш идет на контакт с окружающими [легко, избирательно или с большим трудом], имеется ли у ребенка достаточный опыт совместной деятельности со взрослыми, всегда ли он уверен в себе и адекватно ли относится к оценке взрослым своей деятельности. Если у малыша был

опыт разлуки с близкими, например, он был помещен в больницу, отправлен в санаторий, родителей просят вспомнить, как он перенес это нелегкое испытание.
Определенный интерес представляет и наличие аффективной привязанности ребенка к кому-либо из взрослых.
Наблюдения показали, что из перечисленных параметров определения готовности детей к поступлению в дошкольное учреждение наибольшее значение для процесса адаптации имеют следующие:

• наличие или отсутствие контактов со сверстниками;
• инициативность;
• адекватное отношение ребенка к оценке взрослым его деятельности;
• аппетит;
• наличие опыта совместной деятельности со взрослым.

Анализируя ответы родителей и используя метод диагностики, педагог делает прогноз адаптации ребенка к новым условиям жизни в дошкольном учреждении, определяет проблемы, которые могут возникнуть в период адаптации, и дает родителям рекомендации по подготовке детей.

Существует такое понятие как прогноз адаптации

- Медицинский прогноз – составляется в поликлинике перед поступлением ребенка в дошкольное учреждение, отражается в медицинской карте;
- Психолого-педагогический – составляется в дошкольном учреждении психологом и педагогами группы через наблюдение за психоэмоциональным состоянием ребенка в различных ситуациях в течение трех-пяти дней, отражается в индивидуальном листе адаптации, также учитывается группа здоровья, диагнозы неврологического характера (ЗРР, анемия, аллергия, диатез)Составляя прогноз адаптации, необходимо учесть следующие неблагоприятные факторы для детей раннего возраста:
- частые заболевания матери
- несоответствие домашнего режима ясельному
- токсикоз 2-ой половины беременности
- заболевания матери во время беременности
- вредные привычки
- недостаток эмоционального общения в первый год жизни
- резкие отношения между родителями
- раннее искусственное вскармливание
- вторая и третья группа здоровья
- заболевания ребенка в первый год жизни
- отставание в нервно-психическом развитии (например, диагноз задержка речевого развития - ЗРР).

  При наличии 4 – 5 и более факторов риска, особенно с 1 по 6, наиболее вероятен прогноз неблагоприятного течения адаптации.

У родителей остается время, чтобы помочь малышу без особых трудностей перейти от одних условий жизни к другим

Важно, чтобы воспитатель имел возможность познакомиться с каждым ребенком своей группы до его поступления в детский сад, узнать особенности его развития и поведения.

Родители получили памятки и индивидуальные рекомендации на летний период относительно подготовки малышей к поступлению в ДОУ.

Памятка для родителей

Скоро Вам вместе с Вашим малышом предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в нее радостным, общительным, повзрослевший, хотим предложить несколько рекомендаций.

• Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.

• Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.

• Будьте терпеливы.

• Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.

• Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.

• Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.

• Если Вы увидите, что ребенок что-то делает, начните "параллельный разговор" (комментируйте его действия).

• Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.

• Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?» На вопрос «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет.

• Каждый день читайте ребенку.

• Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления: ведь лето - прекрасная пора для открытий!

• Занимайтесь с малышом совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...

• Поощряйте любопытство.

• Не скупитесь на похвалу.

Радуйтесь Вашему малышу!

Целенаправленная подготовка родителей, воспитателей дает свои положительные результаты даже при неблагоприятном прогнозе адаптации, облегчает привыкание ребенка к новым условиям.

Осенью, когда ребенок приходит в дошкольное учреждение, воспитатель ведет за ним наблюдение, фиксируя в листе адаптации данные, связанные с его поведением и развитием. Первые четыре дня наблюдения ведутся ежедневно, затем на 8-й,16-й, 32-й, 64-й и 128-й дни.

Лист адаптации

Фамилия, имя ребенка:_____

Дата рождения:_____ Возраст _____ Дата поступления _____

Адаптационные дни	1-й	2-й	3-й	4-й	8-й	16-й	32-й	64-й	128-й
Настроение									
Аппетит: Завтрак Обед Полдник									
Сон: Засыпание Длительность									
Активность: В игре В речи									
Взаимоотношения с детьми									
Взаимоотношения со взрослыми									

Условные обозначения:

Положительно - «+»

Неустойчиво - «+ ; -»

Отрицательно - «-»

Болел - «Б»

Находился дома - «Д»

Это не значит, что в течение именно стольких дней ребенок привыкает к новым условиям. Адаптация может протекать 4 или 8 дней, а некоторые дети с первого дня чувствуют себя

совершенно свободно. Однако педагог внимательно наблюдает за ними и дальше - особенно в течение первого месяца.

В случае заболевания ребенка в период адаптации процесс наблюдения за ним возобновляется по возвращении после болезни и длится в течение трех дней. Если малыш чувствует себя так же хорошо, как до заболевания, можно считать, что оно не повлияло на адаптацию.

Положительное эмоциональное состояние ребенка, удовлетворение его потребности в познавательной сфере, осуществление индивидуального подхода могут предотвратить заболевание, если при этом будут осуществляться и необходимые профилактические мероприятия.

Некоторым детям в период адаптации помогают музыкальные занятия, некоторые с удовольствием рисуют, конструируют, строят. В течение всего адаптационного периода к детским занятиям нужно отнестись особенно

благожелательно, помогать малышам осуществлять их задумки, положительно оценивать результаты труда.

В течение учебного года в конце каждого дня на стенде «Растем и развиваемся» размещается информация для родителей о прошедшем дне в группе: тематика игр-занятий, их основные цели, достижения детей, рекомендации по их развитию, сведения об оздоровительных мероприятиях.

Все проблемы, которые возникают в период адаптации ребенка, необходимо решать всем вместе: и воспитателям, и родителям.

1.6. Эффективность системы процесса адаптации детей раннего возраста.

Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

Прежде всего, помещение группы было разделено на несколько секторов:

- в игровой зоне поместили игрушки, сухой бассейн, «лего» конструктор, который можно использовать как для конструирования;
- в уголке природы – различные комнатные растения, аквариум и принадлежности для работы с природным материалом;
- дидактические пособия: пирамидки, кубики, матрешки расположились на полках, которые доступны детям.
- имеется игровая зона, где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть;
- умиротворяющие действие на детей имеют игры с песком и водой, такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации успокаивающее и расслабляющее действие.

Работа с родителями.

Организуя прием вновь поступающих детей, придерживаемся следующей системы:

- регулировать по времени прием детей. Лучшим временным отрезком является промежуток времени с апреля по август. Прием детей должен быть ритмичным, согласованным с родителями. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1г.3м., 1г.6м., 1г.9м., 2г.3м., 2г.6м., 2г.9м., и 3г.;
- заранее подготовиться к приему новеньких, продумать, где он будет раздеваться, где сидеть за столом, где спать;
- пригласить родителей познакомиться с группой. Показать шкафчики, игровую комнату, спальню, туалетную комнату. Рассказать о режиме дня, объяснить необходимость приближения к ним условий воспитания в семье (режима, характера питания, приемов воспитания) спросить о тревогах в связи с тем, что ребенок пойдет в детский сад;

- до первого посещения детского сада убедить выбрать удобное время для посещения вместе с ребенком группы, участка детского сада, посоветовать в первые дни приводить ребенка накормленным вовремя, соответствующее концу завтрака;
- обсудить вопрос о том, кто будет первое время приводить ребенка в детский сад, желательно, чтобы это был все время один человек, возможно папа или бабушка (дедушка);
- помочь родителям спланировать свой распорядок, так как время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться постепенно, и возможно, реакцией на привыкание станет заболевание ребенка на пятый-седьмой день пребывания в группе;
- вместе с родителями определить готовность ребенка к посещению детского сада; (Приложение 1)
- с помощью анкетирования обсудить, как можно облегчить привыкание ребенка к новой обстановке; (Приложение 3)
- обеспечивать ребенку одну из основных его потребностей – потребность в постоянстве окружения. Максимально приблизить условия окружения к домашним, (посидеть возле засыпающего ребенка, не отбирать любимую соску, не заставлять есть нелюбимую пищу и т. д.)

Сохранять в период привыкания привычные для ребенка приемы ухода, даже если они противоречат установкам педагога: покачать его на руках перед сном, дать пустышку, если он к этому привык.

Нельзя насильно заставлять делать что-то по-другому;

- объяснить, что капризы, упрямство, ухудшение сна и аппетита – временные реакции, которые можно преодолеть особым вниманием и чуткостью, но не заласкиванием, помощью во всем, чего он просит, компенсацией возможного недосыпания и недоедания, обеспечением покоя, во время адаптационного периода нужно учитывать все индивидуальные привычки ребенка, в том числе и вредные, и ни в коем случае не перевоспитывать его. Необходимо принять ребенка таким, каков он есть, не выказывая неудовольствия от неадекватного поведения, отсутствия самостоятельности и прочего;
- вести адаптационные листы, которые помогут отследить течение адаптации ребенка, и вовремя принять меры по облегчению этого процесса (Приложение 2);
- по поступлению новичка в ясли мы должны строго следовать установке: теперь все проблемы ребенка – наши проблемы, и не перекладывать вину на родителей, если они не сумели соответствующим образом подготовить его к жизни в организованном детском коллективе.

Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направлена на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый», «ребенок-ребенок» и обязательно включающая игры и упражнения (Приложение 5).

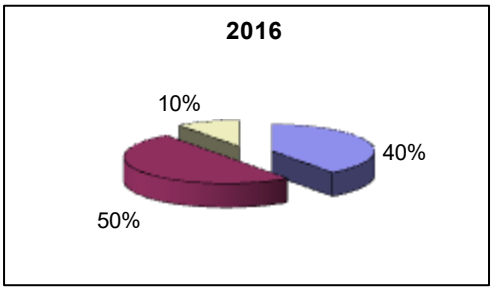
Формируя у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Прилагая все усилия и умения для создания атмосферы тепла, уюта и благожелательности в группе, чтобы дети могли найти для себя занятия по душе.

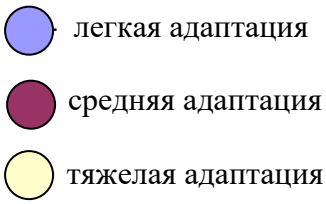
Для смягчения адаптационного периода также используются различные формы воспитательно-образовательной работы (Приложение 4). Наши малыши – полноправные участники всех мероприятий детского сада. Они участвуют и в различных конкурсах вместе с родителями, и в праздниках.

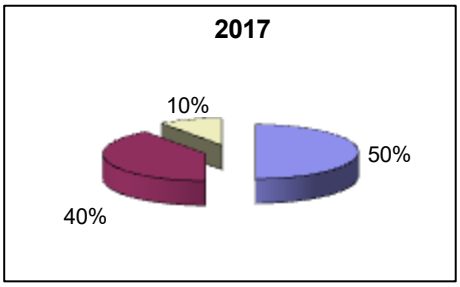
При отслеживании течения адаптации каждого ребенка и вовремя принятых мер по облегчению этого процесса, скорректированных воспитательных воздействий, удалось достичь определенных результатов.

Анализ готовности ребенка к ДОУ и успешности адаптационного периода за 2016 - 2017 учебный год

Прогноз по адаптации	2016 - 2017		Течение адаптации	2016-2017	
	Число детей			Число детей	
Готовы к поступлению	3	5	Легкая адаптация	6	8
Условно готовы	10	8	Адаптация средней тяжести	10	8
Не готовы	5	4	Тяжелая адаптация	2	2







Все изложенное выше позволяет сделать вывод о педагогической эффективности охарактеризованного выше комплексного подхода к решению проблемы адаптации, по переходу от семейного к общественному воспитанию.
Работая над данным направлением, сделан вывод, что четкая профессионально слаженная работа педагогов, медиков, участие родителей и благополучный микроклимат в детском саду – залог оптимального течения адаптации детей раннего возраста к детскому саду.

Заключение

По результатам проделанной работы можно сделать следующие выводы:
Адаптация детей раннего возраста к дошкольному учреждению проходит 4 этапа. На первом этапе у всех детей наблюдаются признаки неблагополучия в эмоциональной сфере, психологического дискомфорта. Малыши отказываются от общения с другими людьми, от игрушек, болезненно реагируют на расставание с родителями, в группе ведут себя беспокойно, часто капризничают, плачут, постоянно спрашивают про маму, просятся домой. К сверстникам и воспитателю относятся равнодушно или сторонятся их. На следующем этапе дети из множества незнакомых взрослых выделяют для себя воспитателя. Они начинают откликаться на его обращение по имени, реагировать на ласку и предложения поиграть, обращаться к нему за помощью и поддержкой, если возникают затруднения при соблюдении режимных процедур и если что-нибудь не получается. Малыши пытаются найти у воспитателя утешение в своей тоске по дому и разлуке с мамой. На третьем этапе дети начинают активно пользоваться игрушками, которые есть в группе, исследовать незнакомые предметы и окружающую обстановку группы. На последнем четвертом этапе у малышей наблюдается интерес к другим детям, потребность в общении с ними. Дети стремятся привлечь к себе внимание товарища, улыбаются, смеются при встрече с ровесником, заглядывают в глаза, предлагают игрушки стремясь

удержать его внимание. Дети начинают интересоваться совместными играми со сверстниками, появляются избирательные симпатии к некоторым детям.
Данные этапы привыкания проходят все малыши, пришедшие в детский сад, но их продолжительность у всех детей разная. Этим и определяются особенности адаптации.
В зависимости от продолжительности адаптационного периода можно выделить разные варианты адаптации ребенка к дошкольному учреждению и разделить детей на три группы: группу легкой адаптации (25% детей), адаптации средней тяжести (55%) и группу тяжелой адаптации (20%).
Было проведено исследование особенностей адаптации детей раннего возраста к ДОУ. В исследование включены различные методы: наблюдение, анкеты, опросники, беседа и др.
Работа проводилась поэтапно:
1. Первичная диагностика (в период поступления ребенка в дошкольное образовательное учреждение).
2. Профилактическая и коррекционная работа воспитателя и специалистов с детьми, родителями.
3. Контрольная диагностика (повторная) - через месяц посещения ребенком дошкольного образовательного учреждения.
Важно отметить, что данная работа позволяет оценить различные взаимоотношения в позициях: ребенок-родитель-воспитатель.
Обследование на первом этапе проводилось одновременно в двух направлениях: первое - характеристика родителями состояния своих детей преимущественно в семье (анкеты для родителей); второе - оценка воспитателями состояния детей в период адаптации к условиям детского сада (так называемые «Карты наблюдений»).
Родителям предлагалась анкета, в которой они оценивают психоэмоциональное напряжение, состояние тревожности у ребенка преимущественно в домашних условиях.
«Карту наблюдений» заполняли воспитатели совместно с медицинскими работниками для оценивания психоэмоционального состояния детей в начале периода адаптации и через месяц посещения ими детского, сада.
На втором этапе проводится профилактическая и коррекционная работа по решению проблем, возникших в начальном периоде адаптации детей к условиям дошкольного образовательного учреждения.
Например, в целях решения поставленных профилактических задач этого этапа эффективно проведение индивидуальных и групповых занятий, направленных на стимуляцию общения, на организацию взаимодействия со сверстниками.
При этом особое внимание следует уделить согласованности действий родителей и воспитателей, соблюдения общего подхода к ребенку в семье и детском саду. Здесь необходима работа по педагогическому просвещению взрослых, в ходе которой воспитатели и родители получают знания о симптомах трудной адаптации, рекомендации по улучшению адаптации к общим условиям детского дошкольного учреждения каждого конкретного ребенка с его выраженной индивидуальностью.
При проведении контрольного этапа сравниваются результаты по «Картам наблюдений» в начале адаптационного периода и через месяц посещения детьми детского сада.
Таким образом, подтвердилась гипотеза нашего исследования о том, что если организовать комплексную систему сопровождения адаптации детей раннего возраста к ДОУ, включающую в себя психологическое просвещение родителей, систему коррекционно-развивающих занятий и особую предметно-развивающую среду в группе раннего возраста, то адаптация к ДОУ проходит безболезненно и быстро.

Литература

1. Бондаренко, Т.М. Комплексные занятия в первой младшей группе. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. -Воронеж, 2007
2. Васильева, В. Эмоциональные проблемы у детей в период адаптации к дошкольному учреждению. // Дошкольное воспитание - 2006. - № 10.
3. Галигузова, Л.Н. Развитие ребенка от рождения до трех лет. Справочник – пособие для родителей. -М.2002
4. Галигузова, Л.Н. Пора в ясли и детский садик. // My Kid. - 2006. -№5
5. Давыдова, О.И., Майер, А.А. Адаптационные группы в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - (Приложение к журналу "Управление ДОУ").
6. Доронова, Т. Адаптация ребенка к ДОУ: новые подходы. // Обруч. -2006. - №5.
7. Костина, В. Новые подходы к адаптации детей раннего возраста. // Дошкольное воспитание. - 2006. -№1.
8. Мочалова, О.Л. Адаптация детей к ДОУ. //Ребенок в детском саду. – 2006 - №4.
9. Сотникова, В. Самые маленькие в детском саду. (Из опыта работы московских педагогов). М., ЛИНКА - ПРЕСС. 2005.
10. Смирнова, Е.О. и др. Воспитание детей от рождения до трех лет: Советы психологов. -М.: АРКТИ, 2004
11. Теплюк, С.Н. Улыбка малыша в период адаптации. // Дошкольное воспитание. - 2006. - №3
12. Теплюк, С.Н. и др. Дети раннего возраста в ДОУ. Программа и методические рекомендации. Издательство Мозаика Синтез-М.-200

Приложение 1

Карта готовности ребенка к поступлению в дошкольное учреждение

№ п\п	Вопрос к родителям	Параметры	Баллы
1	Какое настроение преобладает у малыша?	бодрое раздражительное подавленное	3 1 1
2	Как засыпает малыш?	быстро (до 10 мин) медленно спокойно неспокойно	3 2 3 2
3	Какова длительность сна?	10 ч 30 мин (ночь) 2 ч 20 мин (день) не соответствует возрасту	3
4	Каков аппетит у малыша?	хороший избирательный плохой	3 3 1
5	Как относится малыш к высаживанию на горшок?	положительно отрицательно	3 1
6	Просится ли малыш на горшок?	просится не просится, но бывает сухой не просится, ходит мокрый	3 2 1
7	Проявляет ли малыш интерес к игрушкам?	проявляет проявляет иногда не проявляет	3 2 1
8	Проявляет ли малыш интерес к действиям взрослых?	проявляет проявляет иногда не проявляет	3 2 1
9	Может ли малыш без посторонней помощи найти себе занятие?	да нет	3 1
10	Проявляет ли малыш инициативу в общении со взрослыми?	вступает в контакт по собственной инициативе не вступает в контакт	3 2
11	Проявляет ли малыш инициативу в общении с детьми?	вступает в контакт по собственной инициативе не вступает в контакт	3 2
12	Адекватен ли малыш к оценке своей деятельности взрослыми?	да не всегда нет	3 2 1
13	Как была перенесена малышом разлука с близкими (если имелся такой опыт)	легко тяжело	3 2
14	Имеет ли место аффективная привязанность к кому-нибудь из взрослых?	да нет	1 3

от 3 до 2,5 баллов – легкая адаптация;
от 2,5 до 2 баллов – средняя адаптация;
от 1,9 баллов до 1 балла – усложненная адаптация, (выводится средний балл)

Портрет семьи

1. Фамилия, имя, отчество ребенка _____
2. Дата рождения _____
3. Состав семьи (полная, неполная) _____
4. Какой по счету ребенок в семье _____
5. Фамилия, имя, отчество матери _____

Национальность _____возраст_____

Образование _____профессия_____

Место работы в настоящее время _____

6. Фамилия, имя, отчество отца _____

Национальность_____возраст_____

Образование _____профессия _____

Место работы в настоящее время _____

7. Другие дети в семье

Имя _____возраст_____

Имя _____возраст_____

Имя _____возраст_____

8.Если ребенок проживает с приемными родителями или опекунами, укажите следующие данные.

Фамилия, имя, отчество _____

Кем приходится ребенку _____

Возраст _____ образование _____

Род занятий в настоящее время _____

Фамилия, имя, отчество _____

Кем приходится ребенку _____

Возраст _____ образование _____

9. Родственники, члены семьи, принимающие активное участие в жизни ребенка _____

10. Социально – бытовые условия семьи (отдельная квартира в КПД, деревянном доме, общежитии, комнаты с подселением) _____ _____

Условия жизни ребенка _____

11. Кто участвует в воспитании ребенка? _____

12. Кто еще проживает с ребенком и в каких родственных отношениях состоит с ним? _____

13. Кто авторитете в семье для ребенка? _____

14. Если родители в разводе. Сколько лет было ребенку, когда разошлись родители? _____

Поддерживает ли отношения с ребенком родитель, не живущий с ним после развода? _____

15. Кто из взрослых

Проводит больше времени с ребенком _____

Сидит с ребенком в случае болезни _____

Провожает и встречает из детского сада _____

Гуляет с ребенком _____

Разбирает конфликты _____

16. Расскажите о своем ребенке

Чем любит заниматься Ваш ребенок? _____

В какие игры и с кем он любит больше всего играть? _____

Что может вызвать у него наибольшую радость? _____

Что ему активно не нравится? _____

Что дается с трудом? _____
Что у ребенка вызывает обиду? _____
гнев _____
слезы _____
Какие действия и поступки Вашего ребенка:
Вас раздражают _____
вызывают гнев _____
выводят из себя _____
беспокоят _____
Часто ли капризничает Ваш ребенок? _____ По какой причине? _____

Как вы реагируете на его капризы? _____

Методы воздействия на ребенка (виды наказания, окрик, угрозы, поощрения, убеждения) _____

В каких ситуациях Вы чувствуете, что бессильны и стараетесь их избежать? _____

Что, по Вашему мнению, должны знать воспитатели о здоровье Вашего ребенка? _____

Как ласково называете ребенка дома? _____
Окружающая среда (сверстники, друзья, занятия в кружках, студии) _____

17. Какие проблемы и вопросы воспитания, обучения интересуют и волнуют Вас больше всего? _____

18. какой помощи Вы ждете от детского сада? _____

19. Дополнительные сведения о ребенке или его семье, которые Вы можете сообщить_____

20. Какую помощь Вы можете оказать группе?
Помощь в оформлении группы _____
Сшить, связать одежду для кукол _____
Отремонтировать игрушки _____
Нарисовать что – либо _____
Изготовить мебель и игровую зону _____
Отпечатать на компьютере _____
Ксерокопирование _____
Другое _____
Анкета заполнялась_____
(кем)
Дата заполнения _____

Приложение 2

Лист адаптации

Фамилия, имя ребенка:_____

Дата рождения:_____ Возраст _____ Дата поступления _____

Адаптационные дни	1-й	2-й	3-й	4-й	8-й	16-й	32-й	64-й	128-й
Настроение									
Аппетит: Завтрак Обед Полдник									
Сон: Засыпание Длительность									
Активность: В игре В речи									
Взаимоотношения с детьми									
Взаимоотношения со взрослыми									

Условные обозначения:

Положительно - «+» Неустойчиво -« + ; -» Отрицательно – «-» Болел – «Б» Находился дома - «Д»

Приложение 3

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на вопросы данной анкеты.
ФИО писать не обязательно. Возле правильного ответа ставьте «+», а если затрудняетесь ответить, переходите к следующему вопросу.
Ваши соображения помогут организовать успешную адаптацию малышей, поступающих в наш детский сад, что-то изменить, на что-то посмотреть другими глазами.

1. Как прошла адаптация ребенка к детскому саду:
А) ребенок адаптировался полностью
Б) ребенок утром не хочет идти в детский сад
В) ребенок иногда не хочет идти в детский сад
Г) ребенок вечером изъявляет желание еще поиграть в детском саду

2. Как протекала адаптация Вашего малыша к детскому саду?
Ребенок шел в детский сад:
А) с плачем
Б) с уговорами
В) без эмоций
Г) с удовольствием

3. Что, по Вашему мнению, повлияло на успешную адаптацию:
А) действия всех сотрудников
Б) совместные действия сотрудников и родителей
В) действия родителей

4. Каким было поведение Вашего ребенка после первых дней посещения детского сада:
А) обычным
Б) отказывался от еды
В) плохо засыпал
Г) был сильно угнетен
Д) полон впечатлений
Е) все эти факторы имели место

5. Как Вы думаете, каковы пути успешной адаптации к детскому саду? Что, на Ваш взгляд, нужно изменить? Что бы Вы хотели увидеть в детском саду? Ваши пожелания_____
_____
_____
_____
_____

Спасибо!

Приложение 4

Адаптационный период «Здравствуйте, я пришел!»

1. Реализация 1 этапа программы
   - индивидуально – профилактические мероприятия;
   - индивидуальный гибкий режим в период адаптации;
   - подведение итогов адаптационного периода (переход на полный режим пребывания в ДОУ, составление отчетных материалов).

2. Работа с родителями и детьми, направленными муниципальной психолого – медико – педагогической комиссией в разные возрастные периоды:
   - заключение договора с родителями;
   - постепенное вхождение ребенка в коллектив, организация гибкого плана работы в период адаптации;
   - организация единого режима в ДОУ и семьи;
   - гибкий режим посещения ДОУ для сокращения адаптационного периода.

3. Проведение проблемно – ориентированного анализа создается портрет семьи, содержащий полные сведения о биографических данных родителей, социально – бытовых условиях, взаимоотношениях между членами семьи, методах воспитания, особенностях соматического здоровья ребенка.

Гибкий план воспитательно – образовательной работы в период адаптации

День	**1-я неделя**	**2-я неделя**
1	2	3
Понедельник	Приветствие малыша от имени игрушки (плюшевый мишка, зайка, кукла). Экскурсия по группе. Пальчиковая игра «Сорока-ворона». Игра «Чудесный мешочек». Раздача подарков	Продолжить знакомство с группой. Рассказ – импровизация воспитателя о жизни игрушек и ребят. Игра «Сорока – сорока». Игра – забава «Музыкальная шкатулка». Подвижная игра «Смотри, что я могу». «Ласковая минутка» - аудиозапись «Малыш у моря»
Вторник	Беседа «Кто у нас хороший?» (игра у зеркала). Игра «Идет коза рогатая». Рассматривание фотоальбома «Детский сад у нас хорош!». Игра – путешествие «В гости к Мойдодыру» (в санитарную комнату). Подробное знакомство с индивидуальными предметами гигиены, правилами поведения. Катание на игрушках – качалках, каталках, качелях в спортивном уголке	Рассматривание фотоальбома «Детский сад у нас хорош!», беседа о жизни в детском саду. Игра – забава «Чудесный мешочек». Раздача подарков. Игры «Идет коза рогатая», «По кочкам». Путешествие к Мойдодыру – игровое упражнение «Найди свою картинку». Игры в спортивном уголке с использованием сухого бассейна, качелей. Релаксация «Молчок». Хохотальная разминка
1	2	3
Среда	Беседа о животных, живущих у детей дома. Знакомство с обитателями уголка природы в группе. Игра «Тушки – тутушки»,	Беседа у зеркала «Кто у нас хороший?». Подвижная игра «Смотри, что я могу.». Рассматривание картинок о животных, рассказ – импровизация «Детский сад

	повторение знакомых игр. Подвижная игра «Догони мяч». Игры с природным материалом «Волшебные коробочки». Чтение художественной литературы	для лесных зверюшек». В гостях у Мойдодыра – обыгрывание стихотворения Н. Пикулевой «Умывалочка». Игры «Ехали мы, ехали…», «Ладушки». Игра – забава «Воздушные шары». Релаксация «Молчок», аудиозапись «Голоса природы»
Четверг	Рассказ – импровизация воспитателя «Как мы с Зайкой ждали Машу, Катю…», наблюдение в окно. Игра – забава «Минутка заводной игрушки». Игры «Ехали мы, ехали…», «Ладушки». Игра – путешествие по группе «Кто, кто в этом домике живет?». Знакомство с расположением игровых зон, игрушек и пособий. Игра – путешествие в «Комнату снов», знакомство с хозяйкой – куклой Сплюшкой	Игра – путешествие по группе «Кто в домике живет?». Игра с водой «Нырки». Игра – забава со звучащими, музыкальными игрушками. Минутка отдыха «Мягкая». Игра «По кочкам, по кочкам». Игра – путешествие в «Комнату снов», аудиозапись «Колыбельные». Подвижные игры – катание на каталках, качелях
Пятница	Беседа с ребенком на интересующую его тему (о папиной машине, старших детях в семье, об игрушке, мультике). Игра – забава с музыкальными игрушками. Игра «Идет коза рогатая», «Тушки – тутушки». Игра с водой «Нырки» (подготовительные навыки для мытья рук), закрепление правил поведения в комнате Мойдодыра. Подвижная игра «Догони мяч»	Рассказ – импровизация воспитателя «Как мы с Мишуткой ждали Машу…», наблюдение в окно. Игра «Давай – ка». Подвижная игра «Догони мяч». Самостоятельные игры с мячами. Ласковая минутка «Кто у нас хороший?». Игры с природным материалом «Морские сокровища». В гостях у Мойдодыра – инсценирование стихотворения «Умывалочка» Н. Пикулевой
1	2	3
	3-я неделя	4-я неделя
Понедельник	Продолжить знакомство с групповой комнатой. Сюжетная игра «Мы шли, шли …». Подвижная игра «Бегите ко мне». Минутка отдыха «Мягкая». Игра с водой «Плавает – тонет». Игры для развития мелкой моторики «Бусы». Хохотальная разминка. Самостоятельные игры. Сюжетная игра «Поможем игрушкам найти свой дом». Ласковая минутка – слушание	*Утро.* Рассматривание фотоальбома «Детский сад у нас хорош!». Экскурсия на кухню. Лепка из соленого теста. Игра «Моем руки чисто». Игра – забава «Мыльные пузыри». Свободная деятельность Сюжетная игра «Поможем игрушкам найти свой дом». Ласковая минутка – слушание аудиозаписи «Классические мелодии для малышей».

1	аудиозаписи «Классические мелодии для малышей» 2	Подвижная игра «Поезд». *Вечер.* Игра – занятие «Кукла Катя проснулась» - обучение игровым навыкам. 3
		Подвижные игры в спортивном уголке (катание на качелях, игровые упражнения в сухом бассейне). Чтение художественной литературы «Курочка ряба»
Вторник	Беседа с детьми на интересующие их темы. Игра – забава «Кто это хлопает в ладоши?». Сюжетная игра «В гости к куклам». Подвижная игра «Самолеты». Экскурсия в физкультурный зал. Свободная деятельность. Игра «Смотри, что я могу». Ласковая минутка. «В гостях у Сплюшки» - слушание аудиозаписи «Классические колыбельные»	*Утро.* Рассматривание картинок на тему «Животные» - беседа о домашних животных. Игра – забава «Где же наша…». Сюжетная игра «Загляни ко мне в окошко». Путешествие в физкультурный зал. Свободная деятельность. Игры «По кочкам, по кочкам», «Идет коза рогатая». Минутка отдыха «У Сплюшки» - рассказывание воспитателем сказки – импровизации. Сюжетная игра «Прогоним капризок». Подвижная игра «Поезд». *Вечер.* Рассказ – инсценировка воспитателя «Для чего нужны карандаши?» - свободное рисование. Подвижная игра «Зайки». Игра – занятие «Заболела кукла Катя» - обучение игровым навыкам. Рассматривание картинок о жизни в детском саду
Среда	Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций. Сюжетная игра «Я иду в гости с подарками». Подвижная игра «Самолеты». Самостоятельная деятельность. Игра с водой «Ловкие пальчики». Релаксация «Дедушка Молчок». Музыкальная игра «Мы в лесок пойдем». Игра «В гостях у Мойдодыра» (закрепление правил поведения в санитарной комнате)	*Утро.* Сюжетная игра «В гости к куклам». Подвижная игра «Самолеты». Минутка звучащих, музыкальных игрушек. Свободная деятельность. Сюжетная игра «Поможем игрушкам найти свой дом». Музыкальная игра «Мы в лесок пойдем». Показ – инсценировка потешки «Огуречик, огуречик». Игра «В гостях у Мойдодыра» - закрепление первых культурно – гигиенических навыков. *Вечер.*

		Экскурсия по детскому саду – продолжить знакомство с ДОУ, его сотрудниками. Просмотр мультфильма в видеозале. Игры со строительным материалом (напольные мягкие модули) «Самолет построим сами…». Игра – занятие «Покормим куклу Катю обедом». Самостоятельная деятельность.
Четверг	Беседы на интересующие детей темы. Сюжетная игра «Я иду к вам в гости с подарками». Рисование фломастерами, маркерами. Подвижная игра «Бегите ко мне».	*Утро.* Игры с природным материалом «Сундучок сокровищ». Сюжетная игра «Мы шли, шли,…». Ига забава с мыльными пузырями. Подвижная игра «Зайки».
1	2	3
	Минутка отдыха «У Сплюшки» - слушание аудиозаписи «Сказки Бониласки». Самостоятельная деятельность. Пальчиковые игры «Гости», «Ладушки». Свободные игры в спортивном уголке (катание на каталках, сухой бассейн, качели). Хохотальная разминка	Минутка отдыха «На лесной полянке» - слушание аудиозаписи «Малыш в деревне». Самостоятельная деятельность. Сюжетная игра «поможем найти игрушкам свой дом». Пальчиковая игра «Гости». Хохотальная разминка. *Вечер.* Показ – инсценировка сказки «Курочка Ряба» (кукольный театр би-ба-бо). Подвижная игра «Самолеты». Самостоятельная деятельность. Пальчиковые игры «Гости», «Ладушки»

Пятница	Наблюдение из окна группы за приходом детей в детский сад. Сюжетная игра «Загляни ко мне в окошко». Игра – забава «Кто это хлопает в ладоши?». Показ – инсценировка потешки «Огуречик, огуречик». Подвижная игра «Самолеты». Ласковая минутка «У Сплюшки» - слушание аудиозаписи «Сказки Бониласки». Самостоятельная деятельность. Сюжетная игра «Прогоним капризок». Игра «Моем руки чисто»	*Утро.* Игра – забава «Воздушные шары». Сюжетная игра «Загляни ко мне в окошко». Пальчиковая игра «Сорока – ворона». Показ – инсценирование потешки «Кисонька Мурысонька». Свободная деятельность. Сюжетная игра «Поможем игрушкам найти свой дом». Подвижная игра «Зайки». Минутка отдыха «На лесной полянке». Игра с водой «Бульбочки». *Вечер.* Посещение вечернего развлечения в старшей группе. Игры с куклами «Покормим куклу», «Покатаем Катю в коляске». Подвижная игра «Догони мяч». Сенсорная игра «Бусы».

Алгоритм прохождения адаптации

Первая неделя

Ребенок находится в детском саду вместе с мамой 2 – 3 ч (9.00 – 11.00).

Цели: закладывать основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе.

Вторая неделя

Ребенок находится в детском саду 2 – 3 ч без мамы (9.00 – 11.00).

Цели: установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком (ребенок сам идет на руки, на колени, принимает ласку воспитателя, смело обращается за помощью); закладывать основы доброжелательного отношения со сверстниками, способствовать развитию игры «рядом»; побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещении группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого, опираясь на индивидуальную картинку).

Третья неделя

Посещение ребенком ДОУ в первую половину дня (7.30 – 12.00). К концу недели ребенок по желанию остается на дневной сон.

Цели: приучать ребенка к приему пищи в ДОУ (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам); привлекать к совместным играм по типу «Шли, шли, что – то нашли…»; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; формировать у детей навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

Четвертая неделя

Дети посещают детский сад в течении всего дня.

Цели: организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психический комфорт; развивать уверенность ребенка в себе и своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей, установить незыблемые правила общежития; подготовить ребенка к расширению круга общения с другими сотрудниками ДОУ, со старшими детьми; поощрять культурно – гигиенические навыки.

Приложение 5

Система игр-занятий дидактической куклой с детьми раннего возраста

Сами игры не новы, но предложенная здесь последовательность использования их в работе с малышами, на мой взгляд, наиболее эффективна.

1. «Новая кукла»
Цель. Вызвать у детей интерес к игре с куклой. Уточним их знания о строении тела человека: руки, ноги, голова, уши и т. д. Дать элементарные представления о гостеприимстве, воспитывать доброжелательность.

2. «Устроим кукле комнату»
Цель. Продолжать учить детей игре с куклой. Расширять и уточнять их представления о мебели, ее назначении. Активизировать словарь: шкаф, диван, кровать, кресло, стол, вешать, класть, ставить. Воспитывать умение играть с другими детьми.

3. «Уложим куклу спать»
Цель. Закрепить и уточнить знания детей о предметах одежды и порядке раздевания. Учить правильно складывать одежду на стульчик. Обогащать и активизировать словарь: колготки, платье, туфли, простынка, подушка, одеяло, вешать, ставить, чистый. Воспитывать аккуратность.

4. «Кукла проснулась»
Цель. Закрепить знания детей о предметах одежды и порядке их надевания.
Продолжать учить различать и называть цвета. Активизировать словарь: носки, юбка, блузка, вставай, постель, умойся. Формировать умение договариваться в ходе игры.

5. «Кукла делает зарядку»
Цель. Закрепить знания детей о частях тела человека. Формировать представление о направлении движения: вверх, вши, вперед, назад. Закрепить знания о порядке надевания одежды. Учить объединять несколько игровых действий в один сюжет, воспитывать доброжелательность.

6. «Кукла ждет гостей к обеду»
Цель. Закрепить знания детей о посуде и мебели, их назначении. Продолжать учить объединять в сюжет несколько игровых действий. Расширять представления детей о процессе приготовления пищи. Побуждать к использованию в речи развернутых предложений. Воспитывать заботливость.

7. «Научим куклу мыть посуду»
Цель. Закрепить и уточнить представления детей о посуде и ее назначении. Познакомить с процессом мытья посуды. Активизировать словарь: губка, мыть, полоскать, сушить. Вызвать желание помогать другим.
Предварительная работа. Наблюдение за трудом няни.

8. «Кукла заболела»
Цель. Продолжать учить детей объединять несколько игровых действий в один сюжет. Закрепить и расширить представления о враче, его действиях, инструментах, которыми он

пользуется. Обогатить словарь понятиями: лечить, компресс, пожалеть, приласкать, градусник. Воспитывать чуткость.

9. «Лечение куклы»
Цель. Продолжать воспитывать у детей участливое отношение к кукле, желание заботиться о ней. Учить брать на себя игровые роли мамы, врача, сестрички. Способствовать усложнению игры в «Больницу». Активизировать словарь: болит, лечить, больница, микстура.
Связь с другими занятиями: Посещение медицинского кабинета в детском саду, рассматривание машины «скорой помощи», лепка угощения для куклы.

10. «Покажем кукле картинки и почитаем стихи»
Цель. Побуждать детей рассказывать знакомые стихотворения. Учить передавать содержание картинок, используя в речи полные предложения. Учить детей сочувствовать больному, вызвать желание сделать кому-то приятное. Воспитывать умение сопереживать.
Связь с другими занятиями: Беседы по картинкам, чтение стихотворений и потешек.

11. «Наташины гости»
Цель. Продолжать учить детей игре с куклой. Помочь разнообразить игровые действия, побуждать к использованию в игре знаний, полученных на занятии. Закреплять и уточнять знания о домашних животных. Воспитывать доброжелательность.
Связь с другими занятиями: Знакомство с домашними животными и их детенышами.

12. «Оденем куклу на прогулку»
Цель. Закрепить и уточнить знания детей о предметах верхней одежды и порядке их надевания. Обогащать сюжет детской игры. Воспитывать желание помогать другим.

13. «Кукла идет в магазин»
Цель. Дать детям представление об игре в магазин. Формировать навыки поведения в общественных местах. Закреплять использование в речи слов вежливости. Повторить названия предметов верхней одежды и порядок их надевания. Вырабатывать навыки культуры поведения.

14. «День рождения куклы»
Цель. Закрепить знания детей о посуде, продуктах, мебели. Продолжать учить объединять в один сюжет несколько игровых действий. Дать представление о сервировке стола. Активизировать словарь: поздравить, угостить, принять гостей, порадовать. Воспитывать умение сопереживать.
Связь с другими занятиями: Лепка угощения для куклы. Рисование подарка для куклы. Знакомство на занятиях с посудой и мебелью.

15. «Девочка чумазая»
Цель. Учить детей купать куклу, запоминать последовательность игровых действий. Побуждать к использованию в игре предметов-заместителей. Обогащать игру новыми сюжетами. Активизировать словарь: купаться, мыть, теплая, мыльная. Воспитывать добрые чувства, заботливое отношение к кукле.

16. «Постираем кукле платье»
Цель. Способствовать обогащению игр новыми сюжетами

Воспитывать интерес к труду, желание принимать в нем посильное участие. Закрепить представление о необходимости содержать одежду в чистоте.
Связь с другими занятиями. Посещение прачечной детского сада.

17. «Кукла собирается в цирк»
Цель: повысить интерес детей к явлениям общественной жизни. Дать представление о передвижении на транспорте. Закрепить знания о видах транспорта. Способствовать объединению детей в совместной игре. Воспитывать навыки культуры поведения.
Знакомство ребят с различными видами транспорта, наблюдение за транспортом, постройка какого-либо вида транспорта для кукол, сооружение машины и поезда из мягких модулей.

Игры упражнения с детьми раннего возраста

«Этот мальчик маму слушал»
Цель: в веселой игре развивать мелкую моторику.
Ход занятия.
Занятие проводится с одним ребенком. Воспитатель, следуя тексту потешки, загибает поочередно пальчики малыша, начиная с большого. Взяв в руку его мизинец, постукивает им. Разгибает пальцы ребенка. Движением своих пальцев показывает, как пальчики «побежали» и «захлопали в ладоши», побуждает малыша к подражанию.
Этот пальчик маму слушал.
Этот пальчик кашу кушал.
Этот пальчик спрятался.
И этот пальчик спрятался.
А мизинчик их нашел
И постучал: тук-тук-тук!
Все пальчики побежали.
В ладоши захлопали, заплясали.

«Заводные игрушки»
Цель: повысить эмоциональный тонус детей.
Ход занятия.
Воспитатель собирает детей вокруг себя или усаживает на коврик и говорит, что сейчас им что-то покажет. Заводит и пускает любую заводную игрушку. Это веселит малышей, вызывает смех и радостные возгласы.

«Пальчики пляшут»
Цель: в веселой игре развивать мускулатуру рук и пальцев.
Ход занятия.
Проводится с группой детей (3-4 ребенка), сидящих перед воспитателем. Взрослый предлагает детям показать свои ручки: «Поднимите ручки, пальчиками подвигайте, в кулачок спрячьте».
Пальчики у нас попляшут
-Вот они, вот они.
В кулачки мы пальцы спрячем
-В кулачки, в кулачки

«Оля и Коля»
(кукольный театр)
Цел ь: доставить детям радость, развивать их внимание.
Материал: для показа берутся две куклы-петрушки (девочка и мальчик), мячик на резинке. Между двумя стульями протягивается простынка, или вместо нее можно использовать

простую ширму. Малыши посажены так, чтобы им было все хорошо видно. Один взрослый за ширмой, другой - с детьми.
Ход занятия.
Воспитатель. Дети, посмотрите, кто к нам сейчас придет. Девочка пришла.
Девочка. Здравствуйте, детки, меня зовут Оля. Посмотрите, какое у меня красивое платье!
Воспитатель. Здравствуй, Оля! Дети, скажите: «Здравствуй, Оля!» *(Малыши повторяют.)*
Девочка. А ко мне сейчас придет мой братик Коля. Мы с ним будем играть в мяч. Коля, Коля, иди скорее! Детки, позовите Колю. Покричите: «Коля, Коля!» *(Дети кричат.)*
Мальчик. Я тут. Здравствуйте! Посмотрите, какой у меня красивый мяч!
Воспитатель. Дети, поздоровайтесь с Колей, скажите: «Здравствуй, Коля!» *(Малыши повторяют.)*
Девочка. Коля, бросай мне мяч *[перебрасывают мяч, приговаривая: «Бросай», «Лови»).*
Воспитатель. Оля и Коля, мы тоже хотим играть в мяч. Бросьте-ка нам мячики! *(Куклы бросают детям мячи, ребята начинают играть, куклы исчезают.)*
Примечание: такие маленькие спектакли кукольного театра с одним-двумя персонажами может ставить воспитатель сам.

«Артист из платка»

Цель: доставить радость детям, вызвать улыбку, смех; активизировать игру малышей, развивать подражательные движения.
Ход занятия.
«Артист» делается из носового платка или квадратного кусочка материи. Три конца ткани связываются в узелки. Один узелок - голова, другие - руки. В эти три узелка вставляются большой, указательный и средний пальцы, и клоун оживает: он пляшет и поет, хлопает ручками, как настоящий артист.
Клоун
Я плясун, я певун,
Я веселый говорун!
Стану на дорожке,
Хлопну я в ладошки,
Топну каблучками,
Потанцую с вами!
Воспитатель предлагает детям тоже поплясать, как пляшет клоун.
Наших кукол мы возьмем,
С куклами плясать пойдем.
Мы за ручки кукол взяли,
С ними вместе поплясали.
Ля-ля-ля, ля-ля-ля,
Пляшет куколка моя.

Потешка «Баю-бай»
Цель: учить детей улавливать ритмичность речи, доставить им радость, дать возможность поиграть с большой куклой.
Ход занятия.
Воспитатель показывает детям собачку и большую куклу Лялю. Предлагает детям подержать игрушки в руках, погладить собачку, покачать куклу, погладить хвостик, лапки, ушки собачки, показать, как она лает. Укладывает куклу спать. Собачка лает. Кукла просыпается. Воспитатель берет куклу на руки, покачивает ритмично, не спеша читает, обращаясь к собачке:
Баю-бай, баю-бай,
Ты, собачка, не лай,
Белолапа, не скули,

Мою Лялю не буди.
Чтение повторяется 2-3 раза. Воспитатель побуждает детей покачивать куклу, повторяя слова: «баю-бай», «собачка», «не лай». Если малыши не сумеют повторить, настаивать не следует.

Игры в адаптационный период с детьми двух-трех лет.

Основная задача игр в этот период - формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д.

«Иди ко мне»

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

«Пришел Петрушка»

Материал. Петрушка, погремушки.
Ход игры. Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми.
Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

«Выдувание мыльных пузырей»

Ход игры. Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а, не дуя 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 (Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.)

«Хоровод»

Ход игры. Воспитатель держит ребенка за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов,
Кружим, кружим хоровод.
До того мы закружились,
Что на землю повалились, бух!

При произнесении последней фразы оба «падают» на землю.

Вариант игры:

Вокруг розовых кустов,
Среди травок и цветов,
Водим, водим хоровод.
Как заканчиваем круг,
Дружно прыгаем мы вдруг, гей!
Взрослый и ребенок вместе подпрыгивают.

«Покружимся»

Материал. Два игрушечных мишки.
Ход игры. Воспитатель берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружится с ним. Дает другого мишку малышу и просит также покружиться, прижимая к себе игрушку. Затем взрослый читает стишок и действует в соответствии с его содержанием. Ребенок вслед за ним выполняет те же движения.

Я кружусь, кружусь, кружусь,
А потом остановлюсь.
Быстро-быстро покружусь,
Тихо-тихо покружусь,
Я кружусь, кружусь, кружусь
И на землю повалюсь!

«Прячем мишку»

Ход игры. Воспитатель прячет знакомую ребенку большую игрушку (например, медведя) так, чтобы она немного была видна. Говоря: «Где мишка?», ищет его вместе с ребенком. Когда малыш найдет игрушку, взрослый прячет ее так, чтобы искать было сложнее. После игры с мишкой прячется сам воспитатель, громко произнося «ку-ку!» Когда ребенок найдет его, он перебегает и прячется в другом месте. В конце игры взрослый предлагает спрятаться ребенку.

«Солнышко и дождик»

Ход игры. Дети присаживаются на корточки позади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по всей площадке. По сигналу: «Дождик! Скорей домой!» бегут на свои места и присаживаются за стульями. Игра повторяется.

«Поезд»

Ход игры. Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я - паровоз, а вы – вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь. Эта игра способствует отработке основных движений - бега и ходьбы.

«Хоровод с куклой»

(проводится с двумя-тремя детьми)

Материал. Кукла средних размеров. Ход игры. 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. Красева). Вариант: игра проводится с мишкой.

«Догонялки»

(проводится с двумя-тремя детьми)

Ход игры. Кукла, знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убегать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки».
Вариант: игра проводится с мишкой.

«Солнечные зайчики»

Материал. Маленькое зеркальце.

Ход игры. Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:

Солнечные зайчики
Играют на стене.
Помани их пальчиком,
Пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать. Игру можно повторить 2-3 раза.

«Игра с собачкой»

Материал. Игрушечная собачка.

Ход игры. Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?
Это песик в гости к нам.
Я собачку ставлю на пол.
Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку «спасибо!». При повторении игры воспитатель называет имя другого ребенка.

«Собирание сокровищ»

Материал: Корзина.

Ход игры: 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.

«Делаем коллаж»

Материал. Обрезки цветной бумаги, поздравительные открытки, веревочки, кусочки пенопласта, пряжи и т. п.

Ход игры. Воспитатель расстилает на столе большой лист плотной бумаги или картона. Кисточкой промазывает клеем с одной стороны кусочек пенопласта (открытку и т.д.) и передает ребенку, чтобы он наклеил его на бумагу. Разрешает малышу самому выбирать предметы, которые ему хотелось бы наклеить. Внимательно понаблюдав за действиями взрослого, ребенок сумеет сам намазывать клей. Завершенный коллаж можно повесить на видном месте, чтобы все могли им любоваться. Игра способствует развитию творческих навыков.

Консультации для родителей
«Малыши наоборот»

(азбука выживания для родителей в период «кризиса» трехлетних детей)

Уважаемые родители! Началась вторая половина учебного года. Приятно сознавать, что первая, самая трудная, прошла успешно. Дети освоились в нашем учреждении. Теперь уже с охотой и интересом каждый день узнают что-то новое. Малыши за последнее время заметно повзрослели, некоторым уже исполнилось три года. Может быть, кто-то уже испытал на себе изменения, которые происходят с детьми во время "первого взросления". Сегодняшнюю встречу хочется посвятить этой теме.

Для начала попробуйте несколькими фразами сформулировать: какой ваш малыш сейчас, какими чертами он обладает как личность, как он проявляет себя по отношению к вам и окружающим, каким вы представляете своего ребенка, допустим, в 16 лет, в пору проявления его жизненной самостоятельности. Каким бы вы хотели его видеть?

К. Я бабушка Алеши Каверина. Ему исполнилось три года. Алеша упрям, сообразителен, ему нравится быть самостоятельным, но только тогда, когда сам считает это нужным. Бывает, задирается, пытается проявить лидерство, но он очень добрый мальчик. С ним легко можно найти общий язык. Каким хотелось бы видеть его в дальнейшем? Похожим на своего папу. Спокойным, уравновешенным, умеющим принимать быстрые и правильные решения, брать за них на себя ответственность.

А. Моя дочь Маша сейчас - лидер, она самостоятельна, требовательна, часто капризничает. К родителям относится как к ровесникам, возмущается, если в чем-то отказываешь, запрещаешь. Проявляет больше независимости, чем привязанности. Очень любит, когда ее хвалят. Для нее это главное на сегодняшний день. Хочется, чтобы, повзрослев, она осталась такой же, но, конечно, в разумных пределах.

С. Глаша сейчас более активна, чем раньше, менее капризна, в то же время более обидчива, но, как и раньше, самодостаточна, всегда найдет себе занятие. Хотелось бы, чтобы она была разумной, доброжелательной девочкой. Чтобы ухаживала за своей внешностью, но не слишком уделяла этому внимание. Чтобы ей было интересно жить. Чтобы она дружила со своей сестрой и была с ней по-настоящему близка.

В. Анюта сейчас беспокойная, активная, упрямая, шустрая. Я ее успокаиваю, воспитываю, руковожу. Хотелось бы видеть ее смышленой, умной, уравновешенной, рассудительной, спокойной, воспитанной.

К. Я бабушка Даши. Моя внучка сейчас умная, настойчивая, ласковая, добрая, В будущем хочется, чтобы она, сохранив эти качества, стала счастливой, красивой и богатой.

М. Я Илюшина тетя. Илья сейчас упрям, делает все наоборот, часто капризничает, при этом быстро схватывает все на лету, хорошо запоминает. Недавно начал шутить, испытывая при этом огромное удовольствие. В 16 лет... Трудно сказать. Хочется, чтобы человек умел принимать решения и брать за них на себя ответственность.

М. Я для сына как старшая сестра. Ко мне он обращается только за помощью, если что-то не получается или возникают вопросы. Заниматься, играть, рисовать и все остальное - это папа. Сын очень общительный, внимательный, интересуется буквально всем. Характер очень вспыльчивый, но быстро отходит. Лет в шестнадцать, мне кажется, он будет более привязан к семье

Памятка для родителей
«Психологические особенности детей раннего возраста»

В раннем возрасте происходят важнейшие изменения в психическом развитии детей - формируется мышление, активно развивается двигательная сфера, появляются первые устойчивые качества личности.

Важной характеристикой этого возрастного этапа является неустойчивость эмоциональной сферы ребенка. Его эмоции и формирующиеся в это время чувства, отражающие отношение к предметам и людям еще не фиксированы, и могут быть изменены в соответствии с ситуацией. В связи с этим более предпочтителен мягкий, спокойный стиль общения с ребенком, бережное отношение к любым проявлениям эмоциональности.

В раннем возрасте ведущей деятельностью является предметная, она оказывает влияние на все сферы психики детей, отделяя во многом специфику их общения с окружающими. Происходит развитие восприятия детей, определяемое тремя основными параметрами: рассматривание предметов, ознакомление с сенсорными эталонами и их сравнение.

Большое значение для развития личности ребенка раннего возраста имеет общение со взрослым. Родителям надо помнить, что представления о себе, первая самооценка детей в это время является тождественной той оценке, которую дают ему взрослые. Поэтому не следует постоянно делать ребенку замечания, упрекать его, так как недооценка стараний может привести к неуверенности малыша в себе и снижению желания осуществлять любую деятельность.

Для малыша очень важно постоянство окружающего его мира. Поэтому следует уделять особое внимание режиму дня ребенка. Режим дня дома должен соответствовать режиму дня в детском саду.

«Можно и нельзя» – поощрения и наказания, определения границ адекватного поведения ребенка;

«Мальчики и девочки»- различия в поведении и воспитании детей разного пола;

«Страхи и слезы» – тактика поведения взрослых с тревожными и капризными детьми;

С родителями были проведены беседы:

«Сказка в развитии ребенка» – о значении сказок в эмоциональном, нравственном и интеллектуальном развитии малыша.

«Мама и папа в жизни малыша» – о воспитании мальчика и девочки.

Родители принимали активное участие в тренингах:

- «Общение с ребенком»;
- «Играем в сказки».

Проанализировав высказывания родителей о проблемах в общении с детьми, воспитатели составили рекомендации:

Поговорим об агрессии

Ребенку в раннем возрасте присуща определенная агрессивность. Мы должны ожидать ее проявления и даже рассчитывать на нее.

Агрессивность имеет свои положительные и отрицательные стороны. Агрессивность способна развить дух инициативы или же породить замкнутость и враждебность, может сделать ребенка упорным либо безвольным. Разумеется, нам важно поощрять развитие положительных сторон агрессии и препятствовать отрицательным проявлениям. С самого рождения ребенок целиком и полностью зависит от родителей. Мы, взрослые, порой вынуждены уделять детям меньше внимания, чем следует, и навязывать им то, что их сердит и злит.

Неспособность управлять своими побуждениями и желаниями и неумение контролировать их усложняют жизнь ребенка. Например, возникшие одновременно чувства голода и усталости могут стать причиной гнева и раздражения. Одним словом, ребенку часто приходится страдать от огорчения. И, плача, он постепенно переходит от призыва о помощи к отчаянному, гневному протесту.

Агрессивность складывается из неудовлетворенности, протеста, злости и явного насилия, возникает при попытке ребенка изменить положение вещей. Все это совершенно нормально и, безусловно, предпочтительнее, чем хныканье, жалобы, покорное повиновение, бесплодное фантазирование и другие проявления ухода от действительности.

«Скорая помощь» в общении с агрессивным ребенком»

Лучший способ избежать чрезмерной агрессивности у вашего ребенка - проявлять к нему любовь. Мы любим своих детей, но далеко не всегда проявляем нашу любовь столь очевидно, чтобы малыши почувствовали ее (ребенок, например, не ощущает нашей нежности, когда мы энергично отмываем ему уши).

Если ваш ребенок ведет себя агрессивно;

- остановите занесенную для удара руку малыша, удержите за плечи и твердо скажите «нельзя»;
- отвлеките внимание малыша интересной игрушкой или каким-либо занятием;
- используйте мягкое физическое манипулирование (спокойно возьмите ребенка на руки и унесите его с места конфликта);
- создайте ситуацию, чтобы ребенок мог перенести свой гнев на безопасный предмет (резиновые игрушки, мячи, бумажные шарики и т.п.);
- учите его выражать гнев словами, в вежливой форме (называть свои отрицательные эмоции: «Я злюсь», «Я сержусь»).

Несколько слов о наказании агрессивных детей

- Не подавляйте агрессию ребенка с позиции силы, не отвечайте на нее вспышками собственного гнева: ребенок усвоит эти формы поведения и будет применять в будущем.
- Наказывая ребенка, не унижайте его и не угрожайте ему.
- Не пытайтесь что-либо внушать своему ребенку в минуты приступа его агрессии - это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее взбудоражат.

Самопомощь в острой стрессовой ситуации

Если Вы попали в острую стрессовую ситуацию (получили тревожную информацию или стали случайным свидетелем неприятных для Вас событий), восстановить потерянное равновесие Вам помогут следующие действия.

- Сосчитайте до 10.
- Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно вдохните воздух через нос и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществите постепенно также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с Вашим дыханием.
- При возможности смочите лоб, виски и запястья холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам даже в том случае, если место, в котором Вы находитесь, хорошо Вам знакомо. Перевод взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их вид.
- Найдите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его форму, цвет, структуру, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.
- Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею, - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по Вашему горлу.
- Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос: сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются Ваши плечи,

В качестве первой помощи этого достаточно. В день, когда Вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности. Не повредит физическая активность и сосредоточение на приятном для Вас занятии. Может помочь и психотехника «Поплавок».

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно Ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребень волны. Представьте, что Вы и есть этот поплавок, а бурное

море - Ваша жизнь. На Вас накатится волны житейских невзгод, но Вы - непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и Ваша удача выталкивают поплавок на поверхность, наконец, море, не одолевшее Вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и Вы, поплавок, наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни, и вышли победителем. Представьте себе будущие возможные ураганы в Вашей жизни. Из них Вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

«Антистрессовая релаксация»

(рекомендована Всемирной Организацией Здравоохранения)

1. Лягте (в крайнем случае, сядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении, одежда не должна стеснять Ваших движений.
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко, Сделайте, вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением тела и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или группы мышц. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, ни о чем не думайте.
4. Попробуйте, как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, идущее от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».
5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части Вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает Вас. Чувствуете, что расслаблены Ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.
6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой Ваши мышцы все более расслабляются. Теперь Ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.
7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я сосчитаю до 20, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».