**Приложение 3**

**«АДАПТИРУЕМСЯ ВМЕСТЕ»**

**Форма проведения**: всеобуч.

**Цель:** Ознакомление родителей (законных представителей) несовершеннолетних воспитанников с адаптационным периодом и особенностями протекания адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению.

**Участники:** родители (законные представители) несовершеннолетних воспитанников, воспитатель.

**План проведения**:

1. Приветственное письмо.

2. Показ презентации «Адаптация детей раннего возраста к ДОУ»

3. Анкетирование родителей (законных представителей) несовершеннолетних воспитанников «Готовность ребенка к поступлению в ДОУ»

4. Беседа – диалог «Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?»

5. Упражнение для родителей (законных представителей) «Угадай настроение».

**Ход мероприятия:**

**1. Приветственное письмо.**

(Воспитатель приветствует родителей)

А сейчас давайте, поприветствуем, друг друга, но сделаем это не обычным способом, а с помощью письма.

- Напишите, пожалуйста, какое-либо приветствие присутствующим на собрании и положите его в ларец. Перемешав записки, родители достают новое приветствие и зачитывают его.

**Чтение стихотворения**

Какое счастье!

Ваш малыш подрос!

И многое уже умеет сам:

Играет, ходит, говорит и размышляет.

Пришла пора ребёнка в сад отправить.

Тревожно маме, папе, всей семье,

Переживает даже серый кот-

Малыш сегодня в детский сад идёт!

-Вздыхает мама - как он там один?

Не плачет ли? Как кушает? Что с ним?

Играет ли с детьми? Нашёл ли друга?

А если плачет – как же быть?

Не хочет больше в сад - но почему?

И что всё это значит!

Что делать? Как же все исправить?

Всех адаптация переживать заставит!

- Тема нашей сегодняшней встречи «Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ»

- Как вы думаете, что такое адаптация? (*Ответы родителей*)

Адаптация – процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Позвольте мне рассказать вам подробнее об этой проблеме.

Поступление малыша в детский сад - это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям даётся легко. Наша с вами задача сделать так, чтобы период адаптации прошёл для ребёнка безболезненно.

**2**. **Показ презентации** «Адаптация детей раннего возраста к ДОУ»

**3. Анкетирование** «Готовность ребенка к поступлению в ДОУ». Подведение итога прогноза адаптации (Приложение А)

**4. Беседа – диалог «Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?»**

1. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Родитель может поделиться с ребёнком собственными положительными воспоминаниями о пребывании в саду. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

2. Можно поиграть с ребёнком в игру «Детский сад». Роль малыша может выполнять или он сам или какая-нибудь игрушка. Покажите ему в игре, как можно познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. Пусть в игре соблюдается ритм детсадовской жизни: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, ложиться спать… Полезно продолжать игру и тогда, когда малыш начнет ходить в садик. В игре вам будет проще проследить, какие проблемы и трудности он испытывает, помочь ему справиться с ними.

3. В том случае, если детский сад находится поблизости от дома, в будущем детском коллективе у ребенка наверняка найдутся знакомые дети. Лучше заранее познакомить его с кем-нибудь из ребят. Это поможет ему быстрее наладить общение в коллективе.

4. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно

5. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.

6. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т. д.

7. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания. Совсем маленьким детям помогают одеться воспитатели, в более старшем возрасте ребенок должен уже кое-что уметь и сам. Безусловно, навыки самостоятельности прививаются не сразу. Однако в привычной домашней обстановке ребенку будет гораздо проще научиться надевать колготки, застегивать пуговицы и т. д.

8. Собираясь в детский сад, можно разрешать ребенку брать с собой игрушки. Пусть игрушка ходит с ребенком в детский сад «ежедневно» и знакомится там с другими игрушками. Расспрашивайте ребёнка, что с игрушкой происходило, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.

9. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и «передать» в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются. Оставляя ребенка, главное - не исчезать внезапно. Ребенок должен видеть, что мама уходит и потом придет. Нужно подробно объяснить ребенку, что он будет сейчас делать: «Ты сейчас поиграешь, покушаешь, поспишь, а я пока схожу в магазин, куплю тебе что-нибудь вкусное».

10. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает - это ему необходимо.

11. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

12. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

Многие родители наслышаны о том, что малыши, начинающие ходить в детский сад, часто болеют. Этому подвержена примерно четверть детишек.

Каковы причины?

• снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой;

• дети «подхватывают» простуду друг от друга;

• очень часто именно перед походом в садик некоторые дети получают полный «комплект» прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма.

**Алгоритм прохождения адаптации в группе раннего возраста**

Ступенчатая адаптация. Чтобы привыкание к ДОУ было максимально безболезненным для ребенка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально). В течение 1-й недели ребенок посещает детский сад 1-2 часа; В течении следующей недели увеличивается время пребывания на 1-1, 5 часа (дети проходят основные режимные моменты-выход на прогулку, прогулка, возвращение с прогулки, обед и постепенное оставание на сон); Полная адаптация – 10-12 недель.

**5. Упражнение для родителей «Угадай настроение»**

Для того, чтобы люди лучше понимали друг друга, каждый человек должен уметь выразить себя**.** Родителям предлагаются карточки с эмоциями (радость, испуг, злость, тревога, счастье, удивление, обида, страх и т.д.).Родитель должен изобразить мимикой настроение, которое ему досталось в карточке.

- В конце игры родителям предлагается посмотреть на свои ладони и представить на одной УЛЫБКУ, на другой – РАДОСТЬ. И вот чтобы они не ушли от нас, их надо крепко накрепко соединить в аплодисментах. Каким бы ни было ваше настроение, относитесь к нему всегда положительно.

Помните всегда: от родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

**6. Рефлексия**

Приложение А

**Анкетирование родителей. Прогноз адаптации.**

Фамилия, имя ребёнка, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы** | **Оценка в баллах** |
| 1 | ***Какое настроение преобладает у ребёнка?***  *Бодрое, уравновешенное*  *Раздражительное*  *Подавленное* | 3  2  1 |
| 2 | ***Как ваш ребёнок засыпает?***  *Быстро*  *Медленно*  *Спокойно*  *Неспокойно* | 3  2  3  2 |
| 3 | ***Что вы делаете, чтобы ребёнок заснул?***  *Оказываете дополнительное воздействие*  *Не оказываете воздействия* | 1  3 |
| 4 | ***Какова продолжительность дневного сна ребёнка?***  *1 час и более*  *Менее 1 часа* | 3  1 |
| 5 | ***Какой аппетит у вашего ребёнка?***  *Хороший*  *Избирательный*  *Неустойчивый*  *Плохой* | 4  3  2  1 |
| 6 | ***Как относится ваш ребёнок к высаживанию на горшок?***  *Положительно*  *Отрицательно*  *Просится на горшок*  *Не просится на горшок (так как выдерживает время от высаживания до высаживания)*  *Не просится и ходит мокрый* | 3  1  3  2  1 |
| 7 | ***Есть ли у вашего ребёнка отрицательные привычки?***  *Сосёт пустышку или палец, раскачивается при засыпании и т.п.*  *Нет* | 1  3 |
| 8 | ***Интересуется ли ваш ребёнок игрушками, предметами дома; в новой обстановке?***  *Да*  *Нет* | 3  1 |
| № | Вопросы | Оценка в баллах |
| 9 | ***Проявляет ли интерес к действиям взрослых?***  *Да*  *Нет*  *Иногда* | 3  1  2 |
| 10 | ***Как ваш ребёнок играет?***  *Умеет играть самостоятельно*  *Не всегда*  *Не играет сам* | 3  2  1 |
| 11 | ***Взаимоотношения со взрослыми***  *Легко идёт на контакт*  *Избирательно*  *Трудно* | 3  2  1 |
| 12 | ***Взаимоотношения с детьми***  *Легко идёт на контакт*  *Избирательно*  *Трудно* | 3  2  1 |
| 13 | ***Отношения к занятиям (внимателен, усидчив, активен)***  *Да*  *Нет*  *Не всегда* | 3  1  2 |
| 14 | ***Есть ли у ребёнка уверенность в себе?***  *Есть*  *Не всегда*  *Нет* | 3  2  1 |
| 15 | ***Есть ли опыт разлуки с близкими?***  *Да. Перенёс разлуку легко*  *Да. Перенёс разлуку тяжело* | 3  1 |
| 16 | ***Есть ли болезненная привязанность к кому- либо из взрослых?***  *Есть*  *Нет* | 1  3 |

**Прогноз адаптации:**

* *Готов к поступлению в детский сад: 40 - 55 баллов;*
* *Условно готов: 24 - 39 баллов;*
* *Не готов: 16 - 23 балла.*

Приложение В

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и вашего ребенка – он идет в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода.

В возрасте 1,5 – 3-х лет у ребенка все взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и нервно-психическое развитие. Это самый благодатный возраст – наиболее ощутимы изменения: малыш начал разговаривать, сам собирать или разбирать или разбирать пирамидку, задавать первые вопросы: «почему?», «куда?».

И это далеко не все. Необходимое развитие в это время малыш получает через игрушки, самое важное для него – игра. И родителям надо понимать, что добиваться желаемого можно через предложение: «Давай поиграем!». В детском саду постоянно играют с детьми, потому, что именно в игре они знакомятся с окружающим миром, изобразительной деятельностью, конструированием, художественной литературой. В игре же происходит и развитие речи малышей.

Для каждого родителя именно его ребенок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребенок привыкнет? Понравится ли ему? Если Вы решили отдать малыша в дошкольное учреждение, взвесьте все последствия этого шага, представьте, как изменится жизнь и для Вас, и для вашего ребёнка.

Не обольщайтесь радужными надеждами, что он легко и с радостью будет ходить в детский сад каждый день, а вечером будет встречать Вас весёлый и здоровый. Не стоит планировать, что Вы сразу сможете работать в полную силу по плотному графику. Так бывает в кино, а в жизни, к сожалению, будут и слёзы, и частые болезни, и постоянное «сидение на больничном» иллюзии на этот счет только к дополнительным стрессам.

Обычно период адаптации детей к условиям ДОУ не превышает двух месяцев. Но для того, чтобы он прошел без лишних потрясений, мы все должны постараться максимально избавить новичков от травмирующих их факторов.

Что же для этого нужно?

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в детский садик». Важно, чтобы разговоры о детском саде были окрашены положительными эмоциями.

2. В уголке для родителей висит листок режима дня ребенка. Это ещё один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучить малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОУ.

3.Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки, научить элементарным навыкам самообслуживания:

- научить малыша к культурно-гигиеническим навыкам (уметь держать ложку, уметь пользоваться носовым платком, элементарно обслуживать себя, знать свои вещи).

4. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно приучить малыша к общению с чужими и не бояться их.

Вот мы и дошли к самому главному: все документы готовы, ребенок и родители настроены идти в садик, к детям.

1-й день – Вы приводите малыша к 10 часам на прогулку и забираете тот час после нее.

Затем в течение недели приводите малыша и оставляете в саду до обеда. А мы наблюдаем за ним и в зависимости от него поведения (привыкания, эмоционального настроения) сообщаем вам, когда лучше будет оставлять его на дневной сон, а потом уже на целый день.

Но вот ребенок заплакал, и у родителей возникает вопрос: «Как быть?».

Да ведь это очень хорошо, что малыш плачет, большую тревогу вызывают тихие, «равнодушные» дети, ведь они все переживания держать в себе.

Ребенок плачет – и успокаивается эмоционально, он дает «сигнал» обратить на него внимание. Со всей ответственностью можно сказать, что плачущие поначалу дети в будущем посещают детский сад с большим удовольствием, чем тихие и спокойные.

Первые занятия и знакомства со специалистами проходят у нас в группе, поэтому малыши к новым людям привыкают постепенно.

В процессе нашего с вами общения будут возникать различные вопросы, пожалуйста, не стесняйтесь, подходите к нам и спрашивайте. Мы с удовольствием на них ответим, а если нужно, проведем консультацию.

Не держите вопросы в себе, не надейтесь на советы знакомых. С вами и вашими детьми будут работать специалисты высокой квалификации.

Имейте в виду, что пока ваш малыш не адаптируется к детскому саду, не стоит водить его в гости. Пусть для него на это время привычными будут только стены родного дома и своей группы.

И еще один маленький, но очень важный момент: каждому из вас предложат анкету – знакомство.  Для того, чтобы мы лучше узнали вашего малыша помогли ему скорее освоиться в саду, как можно более полно ответьте на вопросы анкеты.

И в заключении хочется пожелать вам успехов в воспитании ваших малышей. Любите их безусловной любовью, просто за то, что у вас они есть.

УДАЧИ ВАМ! МЫ ВАС ЖДЕМ!