**Успешная адаптация – как условие сохранения физического и психического здоровья детей раннего возраста**

Ребенок поступает в детский сад. Как это важно в жизни маленького человека. Какие условия нужно создать для того, чтобы адаптация к детскому учреждению представляла для малыша наименьшие трудности?

Поступление ребенка в детский сад, как и любое другое изменение социальной среды, сказывается на его психическом и физическом состоянии. Ранний возраст является особенно уязвимым для адаптации, поскольку именно в этот период ребенок менее всего приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. При этом многие дети становятся беспокойными, плаксивыми, замкнутыми. Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния, для которого характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Меняется активность ребенка по отношению к предметному миру. Игрушки оставляют его безучастным **,** интерес к окружающему снижается, падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас. Резкое предъявление нового помещения, новых людей, новых правил жизни - это и эмоциональный, и информационный стресс. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты.

 Адаптационные возможности ребенка раннего дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

 Очень важно, чтобы этот переход был органичным и не травмирующим для ребенка.

 выделяются основные **задачи,**  решаемые в адаптационный период:

- преодоление стрессовых состояний у детей раннего возра­ста в период адаптации к детскому саду;

- сохранение психического и физического здоровья путем создания психологического комфорта в ДОУ.

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;

- снижение импульсивности, излишней двигательной ак­тивности, тревоги, агрессии;

- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;

- развитие внимания, восприятия, речи, воображения;

- развитие чувства ритма, общей мелкой моторики, координации движений;

- развитие игровых навыков, произвольного поведения.

 **Использование игры в адаптационный период в I младшей группе.**

Особое место в период адаптации принадлежит игре. Игра для детей – важное средство самовыражения. Она должна войти в жизнь маленького человека, умело сочетаться с другими видами деятельности. С первых дней пребывания детей в детском саду надо установить доброжелательное отношение, приучить малышей к выполнению единых правил поведения в группе. В адаптационный период на фоне игры разворачиваются основные события и режимные процессы. Игровые персонажи учат детей правильно  общаться, показывают новые способы действий  с игрушками другими предметами, помогают малышам проявлять заботу и внимание к близким.

Основная задача игр в адаптационный  период **–** формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека и интересного партнера в игре. Для этого подбираются разнообразные игры: подвижные, сюжетные, пальчиковые, театрализованные ;  игры с дидактическими игрушками;  игры – забавы, игры-инсценировки, куклы Бибабо, приглашаются гости – зайчики, собачки, лисички и др.

Во время адаптации воспитатели стараются помочь снять возникшее напряжение. В этом им помогают двигательные игрушки – забавы. Эти игрушки также снимают тревогу, напряжение. («Гусеница», «Утка с утятами», «Бабочка», «Лошадка», «Собачка» и др.).
Некоторые из них с приятным звучанием, с музыкой.
Эти игры сближают малышей друг с другом и с воспитателем, а общность движений усиливает радостные переживания и эмоциональный подъем.

Игры занимают важное место в жизни ребенка. Они являются естественным состоянием, потребностью детского организма. В процессе игры возникает положительный эмоциональный фон, на котором все психические процессы протекают наиболее активно. В игре ребенок не только проявляет индивидуальные способности и личностные качества, но также формирует определенные свойства личности.

Игры создают условия, требующие от ребенка определенных волевых усилий, необходимых для достижения успеха, они побуждают малыша к доброжелательным отношениям со сверстниками и взрослыми.

Создается эмоциональное общение на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

 **Общение**

 Дети 2-х 3-х летнего возраста еще не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребенка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.

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.

 Развитие речи ребёнка происходит в предметной деятельности. игрушки- персонажи: «Позови собачку», Позвони по телефону», игры- драматизации «Курочка- ряба», «Репка» помогают развивать речевое общение, расширять и обобщать значение слов. Помогают избавиться от страхов, застенчивости, настроить на положительные эмоции.

В своей работе педагоги широко применяют малые формы фольклора с малышами. Известно, что ребенок младшего возраста чутко откликается на потешки, пестушки, приговорки. Вслушиваясь в слова потешки, в их ритм, музыкальность, он делает ладушки, притопывает, приплясывает, двигается в такт произносимому тексту. Это забавляет, радует его, организует его поведение. Правильно подобранный репертуар помогает погасить в малыше отрицательные эмоции, проявить чувство симпатии к персонажу. С помощью фольклора достаточно легко установить контакт с ребенком. Ласковый говорок прибауток, потешек вызывает у него радость, побуждает познавательную активность. Попевки, приговорки с давних времен создавались в народе на потеху детям. Они разнообразны по содержанию: колыбельные успокаивают, веселые радуют, в них звучит любовь к ребенку и забота о нем. Знакомство с народными потешками расширяет кругозор детей, обогащает их чувства и речь, формирует отношения к окружающему миру. Маленькие песенки – потешки  помогают в проведении режимных моментов.

Созданию предпосылок для успешной адаптации детей способствует работа по программе «Социокультурные истоки»**.** Такие темы, как «Ласковая улыбка», «Колыбельная песня», «Первое слово» формируют у малышей первичные представления об окружающем мире, способствуют воспитанию доверия к взрослым и сверстникам, развитию коммуникативных умений (выражать свои добрые чувства, проявлять доброе отношение к близким). Это чтение потешек с именами детей, сюжетная игра «У нас в гостях кукла Катя», пение воспитателем «Кукольной колыбельной», чтение и драматизация русских народных сказок.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте с взрослым. Ласковое обращение с ребенком, взаимодействие в разнообразных играх дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

 **Игры и эксперименты с песком, водой, сыпучими материалами.**

Умиротворяюще действуют на детей опыты с водой**.** Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие. Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении.
Игра с водой помогает снизить тонус и уменьшить напряжение пальцев и кистей рук, увеличивает объем активных движений, а также способствует развитию мелкой моторики пальцев рук. Можно использовать игры: «Утка и утята», «Поймай рыбку», «Моем овощи и фрукты», «Игрушки». Для многообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки, гигиенические безопасные красящие и пенящиеся (детские шампуни) вещества. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струйкой, пускать по воде кораблики и т.д.

Эксперименты спеском и сыпучими материалами имеют мощный ресурс**.** Внешне простые действия —пересыпание и перебирание песка и круп, перемешивание фасоли, гороха, закапывание мелких игрушек – позволяют стремительно уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативизм, снять напряжение, тем самым подготовить почву для конструктивного взаимодействия и установлению психологического комфорта.

 Для снятия напряжения и тревоги проводят эксперименты с бумагой. Можно дать ребенку смять и рвать бумагу, катать шарики, подбрасывать их.
В группе игры с бумагой проводят с игрушками-забавами:
«Укутаем мишку снежком», «Что спрятал мишка?», «Подари лисичке хвостик», «Вытри ушки» и т д**.**
Наряду со снятием напряжения развивается мелкая моторика, координация движений, развивается воображение, ребенок заимствует опыт взрослого.

Педагоги стремятся к тому, чтобы воспитанникам в детском саду было уютно и комфортно**,** а разлука с родителями не казалась невыносимой. Воспитатели стараются обеспечить детям защиту, эмоциональное благополучие, интересную, содержательную и наполненную радостью жизнь. Взаимодействуя с родителями, прикладывают все усилия для того, чтобы адаптационный период для малышей в детском саду был максимально легким. Для этого в группах подобраны картотеки:

- Подвижных игр

- Художественного слова

- Дыхательной гимнастики

- Упражнений на релаксацию;

Собран музыкальный материал; материал для родителей.

 Основная задача создания эмоционального благополучия детей в период адаптации – наладить доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду. Ведь именно эмоциональное благополучие является основой для физического и психического здоровья малыша, делающего первые шаги в большую жизнь.