**ОПЫТ РАБОТЫ ПО АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

**Дюкина Л.Г.,** воспитатель МДОУ Детский сад № 129 г. Иркутска

Много лет назад я впервые привела свою дочь в детские ясли. Мне предстояло оставить её в новой обстановке, среди незнакомых людей. Трудно выразить словами свои чувства. Тревожность, беспокойство, страх и недоверие. Всё это было в душе, а на глазах – слёзы. Комфортно ли будет ребёнку в ясельках? Смогут ли воспитатели найти подход к ней? Смогут ли успокоить, если расплачется?

Период адаптации ребёнка к ДОУ был и, наверное, всегда будет для родителей очень важным и непростым. Каждое утро нас встречали воспитатели с искренней, доброжелательной улыбкой, ласковыми словами. Конечно, не сразу, но через некоторое время дочка сама тянула ручки к ним и наше расставание происходило легче.

Вот уже более 40 лет я сама работаю воспитателем в группе раннего возраста. Для детей от 1,5 до 3 лет. Вопрос адаптации детей к ДОУ для меня особенно актуален и значим. Ведь именно от нас, воспитателей зависит, как пройдёт адаптация ребёнка. Каким будет его физическое и психическое здоровье, как он будет общаться со сверстниками. Ведь именно в группе раннего возраста, начинают расширяться рамки социального опыта малыша.

Осознавая огромную важность проблемы адаптации, я поставила перед собой цель: **Облегчить период адаптации и сохранить физическое и психическое здоровье детей.**

**Задачи на период адаптации:**

1. Определить круг детей, особенно нуждающихся в помощи в период адаптации (анкетирование родителей);
2. Создать все условия, удовлетворяющие потребности детей в тесном взаимодействии с родителями;
3. Использовать игровые методы взаимодействия с ребёнком;
4. Предоставить детям больше свободы и самостоятельности на первоначальном этапе, учитывая домашние привычки;
5. Осуществлять контроль за физическим и психическим состоянием детей.

Все дети тяжело переживают разлуку с мамой. Для них – это стресс. Особенно тяжело протекает адаптация у детей флегматиков и меланхоликов. Это вызвано высокой эмоциональной чувствительностью.

По степени тяжести протекания адаптация делится на 3 уровня:

1. Лёгкая; 2. Средняя; 3. Тяжёлая.

При тяжёлой степени адаптации у детей может наступить как физическое, так и психическое истощение. Это приводит к тяжёлым заболеваниям, к снижению интеллектуального уровня развития.

Для того, чтобы избежать подобных стрессовых ситуаций, большое значение имеют хорошие взаимоотношения родителей и воспитателей.

Обычно я приглашаю родителей вместе с ребёнком посмотреть помещение, кроватку, игрушки. Рассказываю, чем дети будут заниматься, во что играть. Вместе обсуждаем, как облегчить период адаптации.

В дальнейшем осуществляю консультативную поддержку родителям, разрабатываю и довожу до сведения практические рекомендации, советы специалистов по организации детской деятельности дома на период адаптации.

Индивидуальные беседы с родителями помогают лучше понять внутренний мир ребёнка, узнать о его привычках, стереотипах поведения. Всё это я учитываю и использую в период адаптации (не может уснуть без соски, не расстаётся с любимой игрушкой, не переносит какую-то пищу и др.).

Таким образом:

* Выстраивая доверительные отношения с родителями детей;
* Создавая комфортную среду в групповой комнате;
* Используя игровые методы взаимодействия;
* Принимая малышей такими, какие они есть;
* Проводя контроль над их физическим и психическим состоянием, мы снимаем проблемы, возникающие в начальном периоде адаптации к условиям детского сада и сохраняем их физическое и психическое здоровье, что подтверждает мониторинг адаптации детей в группе.