

2. На 9-й день происходит критическая перемена позы. Возникает так называемый пластический тонус, проявляющийся в «застывании» конечностей в приподнятом состоянии или в том положении, которое придает им мать. Пластический тонус может сохраняться до 6 месяцев.

3. С 6 месяцев до 1,5 лет характерна расслабленная поза с раскинутыми руками и ногами.

4. С 1,5 лет ребенок может принимать различные позы, но излюбленная — положение на животе.

5. С 3-х лет формируется «любимая» поза.

6. Взрослый может засыпать в любом положении.

7. Старички вновь принимают позу младенца.

Двигательная активность во сне.

Здоровый ребенок во время ночного сна совершает до 80 различных движений туловищем, конечностями, головой — это повороты с боку на бок, перемещение рук, головы. С возрастом общее количество движений уменьшается (в среднем до 60), но усиливается их пробуждающий эффект.

Причины и последствия расстройства сна у детей. У детей первого полугодия жизни нарушения сна чаще всего связаны с кишечными коликами, невротизацией при рахите, повышенным внутричерепным давлением вследствие родовой травмы. С 5—6 месяцев они могут быть обусловлены трудным прорезыванием зубов. Иногда у детей раннего возраста сбиваются суточные биоритмы, и они путают день и ночь. После 2-х лет причинами нарушенного сна могут быть *ночные ужасы* и *ночные кошмары*. При ночных кошмарах ребенок просыпается с криком и плачем. Сердцебиение учащено, ребенок не реагирует на родителей. Утром он ничего не помнит, поскольку эти эпизоды происходят во время глубокого сна без сновидений. Ночные ужасы (страхи) также сопровождаются криком и плачем, но ребенок при этом просыпается и рассказывает о страшном сне. Утром он может вспомнить этот сон.

Очень серьезной причиной нарушения сна являются *дыхательные расстройства*, проявляющиеся периодической задержкой дыхания, храпом и сопровождающиеся беспокойным сном, часто — ночным недержанием мочи. Они встречаются у детей всех возрастов, но наиболее часто — у дошкольников. Нарушение дыхания приводит к уменьшению насыщения крови кислородом и кислородному голоданию тканей, прежде всего мозга и сердца. Днем такие дети жалуются на головные боли, они постоянно сонливы и в то же время раздражительны. Снижение памяти и нарушение внимания приводят к ухудшению обучения и поведения.

Для возбудимых детей характерно *сноговорение*, может быть *скрежетание зубами*. У детей от 5 до 12 лет (чаще у мальчиков) бывает *снохождение* (лунатизм, сомнамбулизм), возникающее в 3—4-й стадиях сна. Ребенок передвигается с открытыми глазами и хорошо ориентируется. Каждый третий эпизод заканчивается пробуждением. Некоторые дети возвращаются в постель и утром ничего не помнят. Особыми нарушениями двигательной активности во сне являются *качания* и *биения*. При качаниях ребенок резко выбрасывает в стороны руки, тело, голову. При биениях спящий ребенок бьется лицом о подушку, приподнимаясь на руках. Эти явления отражают незрелость глубинных структур мозга и обычно с возрастом проходят.

Даже небольшой, но регулярный дефицит сна может быть причиной отставания в развитии функций головного мозга. Дети со сниженным умственным развитием обычно страдают различными нарушениями сна. Плохой сон снижает контроль над эмоциями, но справедливо и обратное — нарушение сна является чувствительным барометром повышенной нервозности, напряжения и страха. Систематическое нарушение сна отражается и на иммунитете: недосыпающий ребенок болеет чаще и дольше. Экспериментальные животные, лишенные сна, погибают от генерализованных инфекций. Нарушения сна (особенно в первую половину ночи) ощутимо притормаживают рост. ■

Л. Л. Тимофеева, О. В. Бережнова

Ранний возраст имеет исключительно большое значение в развитии человека. В этот период закладываются наиболее важные и фундаментальные человеческие способности: познавательная активность, любознательность, уверенность в себе и доверие к другим людям, целенаправленность и настойчивость, воображение, творческая направленность и многие другие. Все эти способности не возникают сами по себе, как следствие возраста ребенка, но требуют неперемного участия взрослого и определенных педагогических воздействий.

Именно на третьем году жизни детей чаще всего приводят в детский сад. Эта традиция имеет множество субъективных оснований. Вместе с этим, исследования Н. М. Аксариной, Л. Н. Галигузовой, С. Н. Теплюк, Р. В. Тонковой-Ямпольской, Е. Шмидт-Кольмер и других ученых убедительно доказывают, что возраст от 2-х до 3-х лет не является благоприятным для серьезных изменений в жизни ребенка, к которым безусловно относится и поступление в детский сад.

При попадании в особую среду, условия которой значительно отличаются от условий семьи, у детей раннего возраста нередко наблюдаются различные негативные проявления, объединяемые понятием *адаптационный синдром*. Малыши часто испытывают негативные эмоции, страх, теряют аппетит, сон, утрачивают освоенные ранее умения, социальные навыки, угасает их познавательная, речевая активность, трансформируются двигательные реакции (от заторможенности до гиперактивности). Наслаиваясь друг на друга, все эти явления приводят к снижению иммунитета, общему ослаблению организма, остановке процессов развития и даже к некоторому регрессу в развитии ребенка (в его речи, навыках, умениях, игровой деятельности).

Неблагоприятное протекание адаптационного периода, длительное пребывание в состоянии психического стресса [1] могут привести к задержке психического развития ребенка, нанести

Проблема адаптации к ДОУ детей раннего возраста

Художник П. А. Маклакова



невосполнимый ущерб процессу формирования навыков и личностных качеств, к нарушению хода образования социальных потребностей, соответствующих возрастным нормам развития.

Чтобы избежать тяжелых последствий адаптационного периода, необходимо учитывать как общие закономерности протекания процесса адаптации, так и возрастные и индивидуальные особенности детей 2—3 лет. Рассмотрим особенности, определяющие уровень *адаптивности* детей (совокупности врожденных и приобретенных способностей к приспособлению в новых условиях) и тактику построения взаимодействия с ними.

В раннем возрасте *дети нередко плохо приспособлены к отрыву от родителей*, от семьи, они скучают по маме. В наибольшей мере это касается малышей, растущих в семьях, ограничивающих контакты ребенка с другими детьми, с чужими взрослыми. Если при этом мама целыми днями один на один со своим малышом, у ребенка закрепляется симбиотическая связь с ней, оставшись без мамы, он впадает в панику. В таких случаях адаптационный период бывает крайне тяжелым и даже может послужить поводом для формирования детского невроза. Базовым фактором дезадаптации можно признать

отрыв от любимого взрослого. Создавая неблагоприятный эмоциональный фон, данный фактор усугубляет проявление других и без того низких показателей адаптивности таких детей: отсутствие навыков самообслуживания, жизненного опыта, невосприимчивость к речи незнакомых людей.

В подобной ситуации необходимо присутствие матери или другого значимого для ребенка близкого человека, который поможет перенести в новую ситуацию имеющиеся у малыша необходимые навыки, познакомиться с окружающей обстановкой, правилами. Таким образом, для подобных детей недостаточно практикуемого в большинстве детских садов присутствия мам воспитанников в группе, на прогулке. Взрослый, которому ребенок доверяет, должен стать для него проводником в новой обстановке, показать ему образцы поведения, продемонстрировать свое доверие педагогу.

Легче адаптируются дети, имеющие к моменту поступления в детский сад значительный опыт общения. Это малыши из больших семей, дети из общежитий, коммунальных квартир, те, кого родители часто оставляли на попечение родственников, гувернеров, брали с собой в гости. Чаще всего для подобных детей проблема доверия педагогу, не-

обходимость контактировать с ним на бытовом уровне не является серьезным фактором дезадаптации.

Ранний возраст — *период интенсивного физического развития*. Можно сказать, что в возрасте 2—3-х лет все ресурсы, которыми располагает организм ребенка, направлены на поддержание процессов роста и развития. С поступлением в детский сад в жизни ребенка *одновременно* происходит множество изменений: меняются режим дня, привычная обстановка, рацион, возникает необходимость постоянно контактировать со сверстниками, чужими взрослыми, выполнять некие правила. В силу несформированности адаптационных механизмов детям раннего возраста непросто приспособиться и к каждому из названных новшеств, а их одномоментное предъявление малышу приводит к стрессовой реакции со стороны детского организма.

Избежать подобной ситуации призвано помочь постепенное освоение детьми реалий жизни в детском саду. Определяющую роль здесь играет семья ребенка. Педагоги (административный, медицинский персонал дошкольной образовательной организации) обязаны познакомить родителей с важностью постепенного и заблаговременного (хотя бы за 2—3 недели до поступления) перевода ребенка на режим дня, аналогичный режиму детского сада, введения в рацион питания блюд и продуктов, используемых там. Следует подчеркнуть необходимость формирования у ребенка навыков самообслуживания (самостоятельный прием пищи, одевание, пользование горшком, мытье рук и умывание).

Важность достижения ребенком определенного уровня самостоятельности связана не только с облегчением процесса адаптации. Становление соответствующих умений и навыков обеспечивает ребенку стабильное поступательное движение вперед по всем направлениям развития, эмоциональное благополучие, становится платформой для формирования всех необходимых новообразований на каждом возрастном этапе. Выделяют следующие норматив-

ные показатели становления самостоятельности в период с 2-х до 3-х лет.

В 2—2,5 года — повторяет бытовые действия (подметание, открывание двери ключом, складывание игрушек в коробку; «звонит» по телефону), самостоятельно ест, может ездить на трехколесном велосипеде.

В 2,5—3 года — одевается и обувается самостоятельно, но не умеет застегивать пуговицы, завязывать шнурки; держит в руках карандаш, черкает им, знает несколько стихов и песенок, играет с взрослым в «больницу», «магазин», «троллейбус».

Для облегчения адаптации ребенка к детскому коллективу рекомендуются прогулки и игры совместно с другими детьми, участие в детских коллективных мероприятиях. Следует также рекомендовать родителям проводить с ребенком беседы о поступлении в детское учреждение. Возможность посещать детский сад в них должна подаваться как нечто важное, значительное. Можно почитать малышу книги о ребятах в детском саду, поиграть в «детский сад», сходить туда на день открытых дверей. Ни в коем случае нельзя пугать детским садом или показывать свою тревогу и обеспокоенность.

Еще одной характерной особенностью детей раннего возраста является **высокая эмоциональность**. Изменения, происходящие с ребенком при поступлении в детский сад, в первую очередь затрагивают его эмоциональное состояние, поскольку отношение детей 2—3-х лет к окружающему миру в значительной степени эмоционально обусловлено. Различные факторы дезадаптации в период знакомства с новыми условиями вызывают эмоциональную напряженность, беспокойство или заторможенность.

Для формирования эмоционально уравновешенного поведения детей и их успешной адаптации важнейшими условиями являются: доброе отношение, расположенность педагогов и помощника воспитателя к ребенку, эмоциональная поддержка со стороны родителей, единые требования в семье и в детском саду, соблюдение рас-

порядка дня, тщательный гигиенический уход, укрепление физического здоровья, правильная организация детских видов деятельности.

На период адаптации необходимо постараться создать малышу дома спокойную обстановку, ограничивать новые впечатления (не приобретать новых игрушек, не знакомить с новыми людьми, не водить ребенка в гости), предупреждать отрицательные эмоции, переключая его внимание.

Чтобы уменьшить стрессовые реакции детей, необходимо использовать такие **формы организации детской деятельности**, которые известны и понятны детям, знакомы им из личного опыта; формы работы, имеющие по сути терапевтический эффект, позволяющие отвлечь ребенка от разлуки с близкими, заинтересовать, снять напряжение, поддержать на стабильном уровне эмоциональное состояние. Среди них можно выделить следующие.

1. Игры с песком, которые стабилизируют эмоциональное состояние детей, дают простор для экспериментирования, предполагают возможность успешно играть одному, находясь в составе группы (в адаптационный период можно играть и на улице, и в группе — в уголке для игр с песком).

2. Просмотр и обсуждение с детьми любимых мультфильмов, которые они часто смотрели дома (к созданию мультколлекции желательно привлечь родителей);

3. Подвижные игры-забавы, основная цель которых — доставить детям радость и удовлетворение от совместного со сверстниками активного и одновременно увлекательного времяпрепровождения.

4. Все виды театра — настольные (театр игрушек или двусторонних картинок), стендовые (стенд-книжка, фланелеграф, теневой театр), кукольные, которые проводятся как за ширмой, так и без ширмы (с куклами бибабо, пальчиковыми, перчаточными, варежковыми, платочными, штоковыми, ростовыми куклами, куклами-марионетками), так как встреча с театральными персонажами помогает детям расслабиться, снять напряжение, создает радостную атмосферу.

5. Знакомство с произведениями поэзии пестования: пение колыбельных песен, рассказывание пестушек, потешек и кумулятивных сказок о животных [2], в которых аккумулирован опыт народной педагогики по воспитанию маленьких детей в семье и которые обладают явным успокаивающим, терапевтическим воздействием на эмоциональную сферу малышей.

Одной из наиболее интенсивно развивающихся потребностей у ребенка 2—3-х лет является **ориентирование в среде**, в которой он находится. При попадании в новые условия дети оказываются дезориентированы, что вызывает у них сильнейшие отрицательные эмоции. В таких условиях возникают отклонения в поведении ребенка, он не может общаться, есть, спать, удовлетворять свои естественные потребности.

Находясь в группе, дети с опаской оглядываются по сторонам, боятся большого помещения с обилием игрушек, переходов в новые помещения — туалетную комнату, спальню [6]. Поэтому удобные для ребенка более старшего возраста методы ознакомления с обстановкой (экскурсия, беседа, дидактические игры) для детей раннего возраста имеют ограниченное применение. Наиболее эффективны для снижения риска возникновения стрессовой ситуации будут следующие факторы.

Минимизация времени, проводимого ребенком в группе на этапе адаптации, знакомство в каждое посещение с одним помещением, частью группы (уголком экспериментирования, творчества, игровой зоной и другими).

Привнесение (насколько это возможно) в обстановку группы знакомых ребенку предметов — игрушки, подушки, книги, коврика. Детей раннего возраста в начальный период адаптации не привлекают даже самые интересные игрушки, потому что они «чужие». Ребенок тяготеет к тому, что ему привычно. Н. М. Аксарина, одна из основоположников науки о раннем возрасте, приводила такой пример: «Садовник бережно пересаживая молодое дерево, выкапывает его с частью почвы, на которой оно произрастало, и затем любовно

ухаживает за ним, поливает его, но, приживаясь на новом месте, оно все равно болеет, листики его вянут» [1].

Ведущей для ребенка раннего возраста становится *предметная деятельность*, а ситуативно-деловое общение с взрослым выступает формой и средством организации деятельности, в которой ребенок осваивает общественно выбранные способы действия с предметами. Взрослый становится не просто «источником предметов» и помощником в манипуляциях ребенка, но участником его деятельности и образцом для подражания [5].

Серьезной причиной трудностей адаптации в детском саду может стать рассогласование между слишком затянувшейся эмоциональной формой общения ребенка с взрослым и становлением новой ведущей деятельности с предметами, требующей другой формы общения — сотрудничества. Характерной особенностью детей с выраженной степенью дезадаптации зачастую является слабая сформированность действий с предметами, они не умеют сосредоточиваться на чем-либо, малоинициативны в выборе игрушек, не любознательны. Любая трудность расстраивает их деятельность, вызывает негативные реакции.

Важнейшим направлением работы с данной группой детей является помощь в освоении разнообразных

действий с предметами, организация *детского экспериментирования*. Экспериментирование является ведущим функциональным механизмом творчества ребенка, в нем представлен момент саморазвития: преобразования объекта, производимые малышом, раскрывают перед ним новые стороны и свойства объекта, а новые знания об объекте в свою очередь позволяют производить иные, более сложные и совершенные преобразования [3].

Важность данного направления работы связана еще и с тем, что детское экспериментирование, пронизывая все сферы детской жизни, становится основой для развития других видов детской деятельности, в том числе и игровой [4].

Ранний возраст называют *«доигровым» периодом* развития ребенка. Более старшие дети при возникновении проблем приобретают способность уйти от стресса, погружаясь в воображаемую ситуацию. Взаимодействуя с малышами 2—3-х лет, педагогу следует уделить особое внимание созданию *игровых ситуаций*. Простейшие игровые ситуации (кормление куклы, одевание, умывание и т. п.) помогают ребенку, с одной стороны, чувствовать себя как дома, «переживая» знакомые режимные моменты, с другой — обучают малыша игровым моделям поведения в группе сверстников. Кроме того, создание игровых ситуаций готовит детей к *принятию*

роли, что становится важным этапом для возникновения сюжетных игр.

На этапе образно-ролевой игры (2—2,5 года) следует учить детей перевоплощению в образы предметов, животных, действиям «понарошку». Ребенок может вообразить себя кошкой, мышкой, лисичкой; в помещении группы — «поплавать», «полетать» и т. д. Здесь подойдут также различные *образные (игровые) упражнения имитационного характера*, введение элементарных игр-драматизаций, игр-перевоплощений при ведущей роли педагога.

Помимо возрастных особенностей детей раннего возраста, в процессе адаптации заметную роль играют состояние здоровья, уровень общего развития ребенка и индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Очевидно, что здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности адаптации.

Педагогам необходимо знать факторы риска, связанные с темпераментом детей. Так, для холериков, нередко бурно выражающих протест против происходящего, характерно сильное переутомление до истощения нервной системы. Флегматики ведут себя внешне спокойно: закаменело, заторможено, находятся в отдалении, боятся плакать, сдерживают себя, без возражений выполняют требования воспитателя, но взрослых к себе не подпускают. Это очень сложное состояние, характеризующееся сильным нервным напряжением.

Тяжелее всех адаптация дается детям-меланхоликам, они с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участие в играх, они подавлены. Такое поведение может продолжаться несколько недель, ослабляя ребенка, адаптация приобретает патологические черты.

Обобщая сказанное, хотелось бы отметить, что негативные последствия дезадаптации чаще всего связаны с совокупным действием рассмотренных выше факторов. Вместе с этим почти всегда можно и нужно выделить ведущие причины тяжелого и затяжного характера адаптации и выбрать приоритетные направления работы с каждым ребенком,

Возрастные особенности детей и принципы организации периода адаптации

Возрастные особенности детей 2—3-х лет	Принципы организации периода адаптации
Дети не приспособлены к отрыву от родителей	Присутствие матери или другого значимого для ребенка близкого человека
Происходит интенсивное физическое развитие	Последовательное, постепенное преодоление факторов дезадаптации (заблаговременный перевод ребенка на режим дня детского сада, развитие детской самостоятельности и т. п.)
Ребенок очень эмоционален	Обеспечение комфортной обстановки в детском саду, эмоциональная поддержка со стороны родителей, организация известных и знакомых детских видов деятельности
Ребенок испытывает потребность ориентироваться в окружающей среде	Минимизация времени нахождения в группе, постепенное знакомство детей с ней, привнесение в обстановку знакомых ребенку предметов
Ведущим видом деятельности является предметная	Помощь в освоении разнообразных действий с предметами, организация детского экспериментирования
Ранний возраст является «доигровым» периодом развития ребенка	Создание игровых ситуаций, формирование у детей игровых умений

наиболее эффективные формы и методы организации детской деятельности.

Литература

1. *Аксарина Н. М.* Воспитание детей раннего возраста. — М.: Медицина, 1977.
2. *Бережнова О. В.* Жанры детского фольклора. — Орел: ИД «Орлик», 2004.
3. *Поддьяков А. Н.* Мышление дошкольников в процессе экспериментирования со сложными объектами // Вопросы психологии. — 1996. — № 4.

4. *Поддьяков Н. Н.* Сенсация: открытие новой ведущей деятельности // Педагогический вестник. — 1997. — № 1.
5. *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. — М.: Школа-Пресс, 1995.
6. *Теплюк С. Н.* Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

7. *Тимофеева А. А., Бережнова О. В.* Особенности организации образовательной деятельности в первой младшей группе. // Воспитатель ДОУ. — 2012. — № 11. — С. 51—62.
8. *Тимофеева Л.Л.* Интерактивные спектакли в ДОУ // Воспитатель ДОУ. — 2009. — № 10. — С. 118—121.
9. *Фонарев А. М., Новоселова С. А., Каплан Л. И.* Воспитание и обучение детей раннего возраста: Книга для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1986.

Приложение

Конспект игры-занятия «Развеселите клоуна»

Задачи

Учить детей понимать настроение, передаваемое музыкальным произведением, стихотворением, развивать ладовое чувство.

Формировать умение передавать в движении ритм мелодии.

Учить детей применять освоенные ими культурно-гигиенические умения и навыки — учить персонажа умыться, причесываться, быть аккуратным.

Учить выразительно декламировать знакомые потешки, стихотворения.

Учить передавать настроение клоуна (грустный — веселый) при помощи мимики.

Ход занятия

Звучит произведение Д. Кабалевского «Грустный дождик».

Воспитатель. Слышите, ребята? Звучит музыка. Какая это мелодия, как вы думаете, — грустная или веселая? (*Ответы детей.*) Да, музыка грустная. Кто-то, видимо, грустит.

Воспитатель обращает внимание детей на гостя — игрушечного бегемотика в костюме клоуна. Персонаж приветствует детей и педагога, знакомится с детьми. Бегемотик рассказывает о себе словами стихотворения Г. Сапгира «Грустный клоун».

Бегемотик.

- Грустный клоун —
- Бегемот —
- Грустным голосом
- Поет
- Песню грустную-прегрустную:
- Я люблю лягушку
- Вкусную.

Воспитатель. Бегемотик, почему ты грустишь?

Бегемотик. У меня плохое настроение.

Воспитатель. Ребята, давайте развеселим бегемотика? (*Дети соглашаются.*) А как вы думаете, как можно поднять настроение?

Воспитатель дополняет и обобщает ответы детей, предлагает начать с веселого танца.

Музыкально-ритмические движения «Ай-да» (муз. В. Верховинца)

Дети выполняют движения под музыку, повторяя движения за педагогом. Бегемотик танцует вместе с ними.

Воспитатель. Бегемотик, тебе стало веселее?

Бегемотик. Да, спасибо, ребята! Я бы сейчас с удовольствием отправился к своим друзьям бегемотикам, научил бы их танцевать этот веселый танец. Но они почему-то не хотят со мной играть.

Бегемотик «при помощи» педагога снимает костюм клоуна. Воспитатель обращает внимание детей на его внешний вид, предлагает определить, что с ним не так. Педагог подводит детей к выводу о том, что друзья хотят, чтобы бегемотик стал опрятным, обсуждает с детьми, чему нужно научить нашего гостя.

Практическое упражнение «Самые аккуратные»

При помощи педагога дети приводят в порядок одежду бегемотика — по очереди застегивают пуговицы на его костюме, показывают ему, как нужно умыться, причесываться.

Рассказывание стихотворений и потешек

Воспитатель предлагает детям познакомиться бегемотика со стихотворениями и потешками, которые можно рассказывать, чтобы было веселее умыться, приводить себя в порядок. Вместе с педагогом и самостоятельно дети могут рассказать потешку «Водичка, водичка...», стихотворения Г. Лагздыня «Аккуратные зайчата», «Ладушки», Э. Мошковской «Нос, умойся», В. Викторова «Умывальная» и другие.

Воспитатель. Ну как, бегемотик, теперь у тебя хорошее настроение?

Бегемотик. Да! Теперь я всегда буду аккуратным, опрятным, буду играть со своими друзьями бегемотиками.

Мимические упражнения «Веселый — грустный»

Воспитатель предлагает детям при помощи мимики показать, каким был бегемотик при встрече с ними, затем — каким он стал сейчас.

Персонаж благодарит педагога и детей за то, что теперь он знает, как сохранить хорошее настроение. ■