



АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Терехова Ольга Евгеньевна – доцент НПУУ имени Низами

Ибрагимова Фатима Абдурафиковна -
Студентка 4 курса направления Педагогика и психология дошкольного образования НПУУ имени Низами

Аннотация: В данной статье рассматриваются психолого-педагогические основы процесса адаптации детей раннего возраста (от 1 года до 3 лет) к условиям дошкольной образовательной организации (ДОО). Проанализирована сущность адаптации как междисциплинарного понятия, выделены основные виды и фазы протекания адаптационного процесса (острая, подострая, фаза компенсации). Особое внимание уделено критериям тяжести адаптации и психолого-педагогическим условиям, обеспечивающим ее успешность: созданию эмоционально-положительной атмосферы, интеграции усилий педагогов и родителей, а также организации оптимального режима дня. На основе анализа эмпирических данных подтверждается эффективность комплексного подхода в организации адаптационного периода.

Ключевые слова: адаптация, ранний возраст, дошкольная образовательная организация, социализация, педагогические условия, дезадаптация, взаимодействие с семьей.

Abstract: This article examines the psychological and pedagogical foundations of the adaptation process of young children (from 1 to 3 years old) to the conditions of a preschool educational organization (PEO). The

essence of adaptation as an interdisciplinary concept is analyzed, and the main types and phases of the adaptation process (acute, subacute, compensation phase) are identified. Particular attention is paid to the criteria for the severity of adaptation and the psychological and pedagogical conditions that ensure its success: creating an emotionally positive atmosphere, integrating the efforts of teachers and parents, and organizing an optimal daily routine. Based on the analysis of empirical data, the effectiveness of an integrated approach in organizing the adaptation period is confirmed.

Keywords: *adaptation, early age, preschool educational organization, socialization, pedagogical conditions, maladaptation, interaction with family.*

Актуальность проблемы адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольной образовательной организации (ДОО) обусловлена тем, что поступление в детский сад является для ребенка серьезным стрессом. В этот период в корне меняется не только привычный режим дня, но и вся окружающая среда: появляется большое количество незнакомых людей, новые требования к поведению и деятельности. Своевременно начатое и правильно организованное воспитание в этот период имеет решающее значение для дальнейшего развития личности.

Согласно современным требованиям к дошкольному образованию, ответственность за успешную социализацию и социальную адаптацию ребенка лежит непосредственно на образовательной организации. Однако процесс привыкания часто сопровождается нарушениями сна, аппетита, неадекватным

поведением и ростом заболеваемости, что требует от педагогов и родителей высокого уровня компетентности и слаженности действий.

Сущность и виды адаптации

В научной литературе понятие «адаптация» трактуется двояко: как состояние гармонии между индивидом и средой, и как процесс достижения этого состояния. В отечественной психологии и педагогике под адаптацией понимают процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к её условиям.

Спецификой человеческой адаптации является её неразрывная связь с социализацией — усвоением норм поведения и «врастанием в социальный мир». Исследователи выделяют четыре основных вида адаптации:

1. Биологическая адаптация

Это процесс приспособления строения и функций организма к физическим условиям среды.

Биологическую адаптацию обеспечивают генетические программы, сформированные в ходе длительной эволюции. Ярким проявлением биологической адаптации является рождение ребенка, когда переход из внутриутробных условий во внеутробные требует врожденной готовности адаптационных механизмов к резкой перемене внешней среды. Этот вид адаптации может приобретать временный приоритет над остальными, особенно в критические периоды развития организма.

2. Физиологическая адаптация

Она представляет собой прогрессивную перестройку функциональных систем организма ребенка для обеспечения его развития в новых условиях.

Это перестройка внутренних динамических стандартов в ответ на изменение внешних требований (например, режима дня или характера питания в детском саду). Адаптивные реакции обеспечиваются не отдельными органами, а сложными функциональными системами, объединяющими центры нервной системы и исполнительные органы. Стабильность соматического здоровья, нормализация сна и аппетита, а также сохранение нормальных антропометрических показателей (роста и веса).

3. Психологическая адаптация

Этот вид направлен на поддержание психологического равновесия и эмоциональной стабильности личности в новой среде.

Достижение состояния гармонии, при котором потребности индивида и требования среды взаимно удовлетворены, а конфликт с окружением отсутствует. В психологической адаптации решающее значение принадлежит эмоциям; именно через них ребенок реагирует на воздействия внешней среды. Основным показателем является внутренний комфорт и эмоциональная удовлетворенность ребенка. При нарушении этого равновесия могут возникать невротические реакции, страхи или «бегство в болезнь».

4. Социальная адаптация

Это ведущий и самый сложный вид адаптации, в ходе которого личность «врастает» в социальный мир.

Процесс, в котором потребности и цели личности согласуются с ценностями и ожиданиями социальной группы. Это двусторонний процесс: личность адаптируется к среде, а среда — к личности. Включает в себя усвоение норм поведения, установление коммуникативных контактов со сверстниками и взрослыми, а также

принятие ребенком новой социальной роли (например, роли воспитанника детского сада). Достижение состояния адаптированности, когда ребенок становится полноправным членом коллектива, проявляет инициативу и самостоятельность.

Все эти виды адаптации тесно взаимосвязаны: характер социальной адаптации во многом зависит от того, насколько успешно функционируют биологический, физиологический и психологический уровни.

Для ребенка раннего возраста адаптация выступает динамическим процессом прогрессивной перестройки организма, который обеспечивает возрастное развитие психики.

Фазы и уровни тяжести адаптационного процесса

Процесс привыкания ребенка к ДОО носит этапный характер. Л.И. Петрова выделяет три основные фазы:

В предоставленных источниках подробно раскрываются три фазы адаптационного процесса, выделенные в ходе комплексных исследований (в частности, Л. И. Петровой), которые характеризуют постепенное привыкание ребенка к дошкольной организации.

1. Острая фаза (период дезадаптации)

Эта фаза является самым сложным этапом, когда происходит «первое столкновение с неизвестным». В среднем длится один месяц. Характеризуется серьезной нагрузкой на организм, что проявляется в частых респираторных и соматических заболеваниях. Возможны потеря веса, бледность, тени под глазами и даже «бегство в болезнь» как механизм психологической защиты. Психический статус и поведение: Наблюдается нарушение сна и аппетита, а также регресс в развитии (например, снижение речевой и игровой активности,

утрата навыков самообслуживания). Ребенок находится в состоянии психического стресса. Могут проявляться яркие отрицательные эмоции: от постоянного плача и страха до вспышек гнева или, наоборот, заторможенности и депрессивных реакций.

2. Подострая фаза (собственно адаптация)

На этом этапе начинается постепенное приспособление организма и психики к новым условиям. Длится от 3 до 5 месяцев. Все негативные сдвиги, зафиксированные в первый месяц, начинают уменьшаться. Поведение ребенка становится более адекватным и спокойным. Несмотря на улучшение, общий фон развития остается замедленным, особенно в психическом плане, по сравнению со средними возрастными нормами. Сдвиги и отклонения регистрируются лишь по отдельным параметрам. Основной задачей этой фазы является формирование положительного отношения к воспитателям и сверстникам, а также расширение социальных контактов.

3. Фаза компенсации (период адаптированности)

Это завершающий этап, на котором фиксируется успешный результат процесса привыкания. Обычно наступает к концу учебного года. Характеризуется заметным ускорением (убыстрением) темпа развития. Ребенок полностью преодолевает задержку в развитии, возникшую на предыдущих этапах. У ребенка восстанавливаются и развиваются познавательная и игровая деятельность. Он достигает состояния гармонии со средой, проявляет инициативу в общении и адекватно выполняет требования педагогов.

Важно отметить, что характер и длительность этих фаз сугубо индивидуальны и зависят от состояния здоровья ребенка, его

возраста, типа нервной системы и стиля воспитания в семье. При неблагоприятных условиях острая фаза может затянуться и перейти в тяжелую дезадаптацию.

По степени тяжести адаптация классифицируется на три уровня:

1. Легкая адаптация: поведение нормализуется в течение месяца. Аппетит и сон восстанавливаются за 1–2 недели. Отношения с близкими и педагогами не нарушаются, риск заболеваний минимален.

2. Адаптация средней тяжести: сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней. Наблюдается неустойчивость настроения, снижение активности (плаксивость, малоподвижность). Изменения в деятельности вегетативной нервной системы могут привести к ОРВИ.

3. Тяжелая адаптация: сопровождается длительными заболеваниями, полным отсутствием аппетита (невротическая рвота), нарушением сна. Ребенок либо подавлен и избегает контактов, либо проявляет агрессию.

Психолого-педагогические условия успешной адаптации

Успешная адаптация не является стихийным процессом, она требует планомерной работы коллектива ДОО. Ключевыми условиями эффективности этого процесса являются:

1. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе. Важнейшей задачей воспитателя является формирование у ребенка чувства безопасности и доверия. Для этого используются методы игротерапии (игры с водой, песком, сюжетные игры), куклотерапии и

арт-терапии (рисование ладошками), что помогает снять мышечное и эмоциональное напряжение.

2. Интеграция усилий педагогов и родителей. Семья является первоосновой воспитания, и от позиции родителей зависит скорость привыкания ребенка. Работа с родителями включает:

- Консультирование и просвещение по вопросам возрастных особенностей.
- Использование наглядных материалов: папок-передвижек («Поможем подготовиться к детскому саду»), буклетов и фотоколлажей («С нами тебе будет интересно»).
- Привлечение родителей к совместной деятельности (создание альбомов, участие в игровых сеансах).

3. Организация оптимального режима дня. Рациональный режим должен учитывать возрастные психофизиологические возможности ребенка и быть динамичным. Важно соблюдение стереотипно повторяющихся моментов (время приема пищи, сон, прогулка), что создает у ребенка чувство предсказуемости и спокойствия.

Организация адаптационного периода в ДОО

Практический опыт организации адаптации (например, в детском саду «Мишутка» или «Чебурашка») показывает необходимость поэтапного вхождения ребенка в коллектив.

- Подготовительный этап: формирование у ребенка стереотипов поведения, помогающих безболезненно приобщиться к новым условиям.

- Основной этап: установление доверительного контакта между воспитателем и ребенком. Важно постепенное увеличение времени

пребывания ребенка в группе: от 2 часов в первые дни до полного дня к концу периода.

- Заключительный этап: возникновение адаптационных механизмов к режиму дня, питанию и новому социальному окружению.

Диагностика уровня адаптации проводится с использованием специальных методик (например, карты НПР по методике К.Л. Печора, Г.В. Пантюхиной, Л.Г. Голубевой), позволяющих фиксировать показатели здоровья, сна, аппетита и эмоционального состояния.

Анализ теоретических источников и педагогической практики позволяет сделать вывод, что адаптация детей раннего возраста к ДОО — это сложный многофакторный процесс, успех которого зависит от понимания его сути всеми участниками образовательных отношений. Реализация системы педагогических условий, основанной на гуманном отношении к ребенку, тесном взаимодействии с семьей и рациональной организации жизнедеятельности, позволяет значительно снизить риск возникновения дезадаптации и обеспечить эмоциональное благополучие воспитанников.

Список литературы

1. Терехова, О. Е. (2024). РЕФЛЕКСИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ И ЗНАЧИМОСТЬ. Modern Scientific Research International Scientific Journal, 2(3), 260-264.

2. Терехова, О. Е. (2024). ФУНКЦИИ И КОМПОНЕНТЫ РЕФЛЕКСИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ. *World of Scientific news in Science*, 2(4), 21-25.
3. Терехова, О. Е. (2023). ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 8(2), 109-113.
4. Терехова, О. Е. (2023, January). Профессиональная готовность в теории и практике педагогического образования. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"* (Vol. 2, No. 1, pp. 30-36).
5. Terexova, O. E. (2025). ТРАНСПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Inter education & global study*, (1), 371-378.
6. Evgenievna, T. O. (2025). THE IMPORTANCE OF INDEPENDENCE IN DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION: KEY ASPECTS AND PRACTICAL APPLICATIONS. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 12(01), 70-73.
7. Терехова, О. Е. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ РАЗВИВАЮЩИХ ИГР НА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Analysis of world scientific views International Scientific Journal*, 1(5), 105-111.
8. Терехова, О. Е. (2019). Валеологическое воспитание дошкольников как актуальная задача деятельности дошкольной образовательной организации. In *Образование как фактор развития*

интеллектуально-нравственного потенциала личности и современного общества (pp. 118-121).

9. Terekhova, O. E. (2022). Development of Semantic Components of Speech Activity of Children of Senior Preschool Age. *Spanish Journal of Society and Sustainability*, 3, 50-53.
10. Терехова, О. Е. (2022). Исследования в области развития речи детей старшего дошкольного возраста. *Research And Education*, 110.
11. Терехова, О. (2022). Развитие творческих процессов–результат совершенствования психических функций. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 1(23), 17-20.
12. Терехова, О. Е. (2023). Сущность, содержание и механизм формирования нравственных чувств старших дошкольников. *GOLDEN BRAIN*, 1(17), 107-112.
13. Терехова, О. Е. ПРАКТИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *МУ АЛИМ АЕЎМ ЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИ*², 204.