**«Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада»**

**Что такое адаптация?**

Адаптация это сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном и конечно на психологическом.

**Адаптация как процесс с позиции ребенка.**

Приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

**Факторы, оказывающих влияние на ребенка в период адаптации.**

1.Возраст.

2.  Состояние здоровья.

3.  Уровень развития.

4.  Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

В зависимости от длительности  адаптационного периода  различают три степени приспособления  ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю, тяжёлую.

**Оптимизация процесса адаптации.**

- взаимные установки семьи и детского сада. Наиболее оптимально они складываются, если обе стороны осознают необходимость целенаправленного воздействия на ребенка и доверяют друг другу.

- возможность родителей посетить детский сад вместе с ребенком, чтобы посмотреть в каких условиях он будет находиться, знакомство малыша с детьми, возможность познакомиться с помещением группы, с местом прогулок и т.д.

- знание особенностей развития и поведения детей, и при необходимости, внесение соответствующих корректив в форме совета и убеждения родителей.

- пребывание детей на свежем воздухе в любое время года.

- единство требований, приемов и методов воздействия.

**Объективные показатели окончания периода адаптации у детей.**

* + глубокий сон;
  + хороший аппетит;
  + бодрое эмоциональное состояние;
  + полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
  + соответствующая возрасту прибавка в весе.

**Советы родителям.**

Разговаривайте с ребенком про детский сад: поговорите с ним, как со взрослым. Чаще гуляйте около Вашего будущего детского сада. Ребенок должен сам убедиться, что здесь спокойно и безопасно;

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Поговорите о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду;

В период адаптации не отучайте малыша от вредных привычек – так вы осложните привыкание;

Выработайте единые требования к поведению ребенка с воспитателями – это облегчит ему привыкание к новым условиям;

Обязательно поиграйте с ребенком в детский сад. Замечательно, если с вами будут «играть» любимые игрушки;

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет;

Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

На первых порах постарайтесь уделять вашему малышу тройное внимание дома и на прогулках, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе!

Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком.

Будьте спокойны и вежливы с ребенком и сотрудниками детского сада – ваше настроение передается малышу!

**Рекомендации родителям:**

Предоставлять ребенку больше самостоятельности вне стен детского сада, избегать гиперопеки со своей стороны.

Первые несколько дней проводить ребенка не на весь день, а лишь на несколько часов, сначала в присутствии матери (так, чтобы она была рядом, но не занималась ребенком, а выполняла бы какую-то работу в группе или занималась в сторонке своим делом).

Не изменять резко привычный уклад жизни ребенка, оставляя его в детском саду сразу на 10 часов.

Дублировать дома новые занятия, которые проводятся в детском саду и нравятся ребенку.

Не стесняйтесь рассказать воспитателю об индивидуальных особенностях своего ребенка, чтобы воспитателю было легче найти подход к вашему малышу.

**Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.**

Педагог-психолог МБДОУ «Юринский детский сад»Теремок» РямзасеваА.Н.