**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение детский сад №74 «Одуванчик»**

**Консультация для родителей**

**«Адаптация ребенка в детском саду»**

Выполнила воспитатель:

Голубкина Евгения Николаевна

Мытищи, 2020 г.

Адаптация- это привыкание организма к новой обстановке. Это тяжелое время для каждого ребенка. Это большая нагрузка для малыша, как физическая, так и психологическая. Вся жизнь ребенка кардинальным образом меняется. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, правилам поведения, характеру пищи, а самое главное с ним всегда рядом мама. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. Не все дети принимают новую обстановку и незнакомых людей сразу и без проблем. Большинство реагируют на них плачем и капризами.

В процессе адаптации дети часто начинают болеть, это связанно с психическим напряжением, снижением иммунитета и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами. Часто у ребенка нарушается сон и аппетит. Утрачиваются приобретенные навыки, ребенок может перестать проситься на горшок, может затормозиться развитие речи, появиться грубость и упрямство.

Все эти изменения временные и являются естественной реакцией организма на новые условия жизни, поэтому родителям нужно набраться терпения и отнестись с пониманием.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет 2-3 недели.

Адаптацию ребенка к детскому саду можно разделить на три вида:

1. **ЛЕГКАЯ АДАПТАЦИЯ**. Ребенок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить свое внимание на чем-либо. Ребенок легко вступает в контакт с незнакомыми людьми, может попросить о помощи. Настроение у него бодрое и спокойное, адекватно реагирует на замечание и одобрение. Умеет занять себя сам, а так же играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним.
2. **АДАПТАЦИЯ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ.** Ребенок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряженность первых минут постепенно спадает, ребенок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и одобрения воспитателя реагирует адекватно.
3. **ТЯЖЕЛАЯ АДАПТАЦИЯ.** Контакт с ребенком удается установить только через родителей. Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребенка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей.

* Чтобы облегчить ребенку процесс адаптации, ***необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия*** – и поначалу приводить ребенка на 2 часа; а уже через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка стабилизируется в детском саду- оставлять до обеда. Позже оставлять на дневной сон, а потом уже на полный день. Время пребывания в детском саду определяется индивидуально для каждого ребенка, на основании наблюдения воспитателями за ним. Поэтому родителям необходимо на первых порах дать воспитателям как можно больше информации о ребенке.
* Родителям нужно ***заранее подготовить ребенка к посещению детского сада:*** гулять возле садика и рассказывать, что скоро и он его будет посещать, читать сказочные истории о посещении детского сада, играть в «садик» с игрушками.
* ***Перестать самим волноваться!*** Спокойная мама- спокойный малыш! Ребенок чувствует неуверенность и беспокойство мамы и еще больше расстраивается.
* ***Сформировывать у ребенка навыки самообслуживания.*** Это одевание(хотя бы в небольшом объеме), проситься в туалет, мыть руки, самостоятельно принимать пищу.
* ***Создайте для ребенка дома режим дня*** (сон, игры,прогулки, прием пищи) соответствующий режиму детского сада.
* ***Не перегружайте ребенка*** в период адаптации. Избегайте сильных как отрицательных, так и положительных впечатлений. У него в жизни и так сейчас много изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
* ***Будьте терпимее к капризам.*** Они возникают из-за сильной нервной перегрузки организма. Обнимите его, погладьте, помогите успокоиться или переключите на другой вид деятельности.
* ***Обязательно говорите ребенку, что вы придете за ним, и обозначьте когда.*** Малышу легче знать, что вы придете после определенного события (после сна, после прогулки, после обеда), чем ждать вас каждую минуту. Старайтесь приходить в то время, в которое обещали.
* ***Придумайте свой особенный ритуал прощания.*** Это может быть поцелуи, объятия, «волшебные слова», которые знаете только вы с малышом. Или найдите «прощальное» окошко. Если есть такое место,откуда он может выглянуть на улицу и посмотреть как вы машете ему рукой или посылаете воздушные поцелуи.
* ***Пусть ребенка отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.***

******

**ПОКАЗАТЕЛЯМИ ОКОНЧАНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА ЯВЛЯЮТСЯ:**

* Спокойное, веселое настроение ребенка при расставании с родителями в утренние часы.
* Уравновешенное, бодрое настроение в течение дня, адекватное отношение к замечаниям и предложениям взрослых.
* Бесконфликтные отношения со сверстниками, желание играть в совместные игры.
* Хороший аппетит.
* Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени.

Будьте терпеливы, спокойны, проявляйте понимание и проницательность. И тогда детский сад превратится для ребенка в уютное, привычное место, где ему хорошо, спокойно и где ждут его друзья.

******