

## Родителям об особенностях адаптации

### детей к детскому саду

*Адаптация* – это процесс эффективного взаимодействия организма со средой, который может осуществляться на разных уровнях (биологическом, психологическом, социальном).

Пришла пора идти в детский сад.

Ребенок должен знать, что на свете есть и другие дети.

Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребенку в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями. Иными словами, насколько успешно ребенок сможет адаптироваться, то есть приспособиться к среде детского сада, к его условиям. Эти опасения не случайны. Процесс адаптации может привести к позитивным и негативным результатам. Два основных критерия успешной адаптации:

- внутренний комфорт;

- адекватность поведения.

Отрыв ребенка от дома, родных, встреча с новыми взрослыми могут стать для ребенка психогенным фактором, стрессом. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Это объясняется тем, что жизненный опыт ребенка, приспособление к новым условиям сопряжено с трудностями. Поэтому очень важно осуществлять плавный переход из семьи в детский сад.

Все вышеперечисленное имеет особое значение для психологического и физического здоровья ребенка, его развития и успешного комфорта пребывания в детском учреждении. Посещение детского сада становится стрессовой ситуацией. Ребенок испытывает внутренний дискомфорт, который приводит к капризам, истерикам, отказам от еды, сна, общения со сверстниками, болезнями. Трудности в адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и не приспособленным к новым условиям.

Чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходима подготовительная работа с ним.

***Помогут в этом следующие советы:***

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми.
2. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении (упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т.д), при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.
3. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ним, как о радостном событии.
4. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается.
5. **Впервые дни посещения садика не оставляйте ребенка на целый день.** Не опаздывайте, в первые дни забирайте ребенка вовремя.  
Эти советы помогут грамотно и безболезненно помочь своему ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад.

***Основные критерии адаптации ребенка к условиям детского сада.***

К основным критериям адаптации относятся:

- поведенческие реакции;
- уровень нервно-психического развития;
- заболеваемость и течение болезни;
- главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Различают три степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

1. *Легкая адаптация:* ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течении 1-2 недель;
2. *Средняя адаптация:* в течении всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность беспокойность сна. Это период длиться 20-40 дней.
3. *Тяжелая адаптация:* длится от 2-6 месяцев. Ребенок болеет, теряет в весе, появляются патологические привычки: грызет ногти, сосет палец. Возникает стойкий энурез.
4. *Очень тяжелая адаптация:* около полугода и более. Встает вопрос – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно он «несадовый» ребенок. Как бы мы не готовили ребенка, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса.

***Педагогическое взаимодействие специалистов с семьей в период адаптации воспитанников.***

*Заведующий:* проведение экскурсий по ДООУ, беседы с родителями, оформление родительских договоров.

*Старший воспитатель:* проведение социологических опросов(анкетирования), координация работы специалистов узкой специализации.

*Педагог – психолог:* диагностирование, психогимнастика, консультирование.

*Старшая медсестра:* консультирование, наблюдение за адаптацией, иммунопрофилактика;

*Воспитатель по физической культуре:* проведение занятий с детьми и родителями с использованием различных оздоровительных технологий, досуг.

*Воспитатели:* организация и проведение совместных специальных игр – занятий с детьми и их родителями, консультирование.

*Музыкальный работник:* проведение игр – занятий, консультирование, проведение праздников, развлечений.