***Адаптация детей к детскому саду.***

***Рекомендации родителям по созданию благоприятных условий для её протекания.***

***Детский сад*** – это новый период в жизни ребенка. Первый раз он уходит из дому на целый день. Для маленького человечка - это всегда не просто. Новая обстановка, новые люди не все дети принимают сразу и без проблем.

***Детский сад для малыша*** – это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Привыкание к садику не всем детям дается легко. Большинство детей реагируют плачем на сад. У каждого это происходит по-разному. Одни дети легко входят в группу, но могут дома вечером плакать, кто-то соглашается идти в детский сад с утра, а перед входом в группу может плакать и упираться. Этот период в жизни малыша педагоги и психологи называют адаптационным. Все дети проходят период адаптации к новым условиям жизни. Чем старше ребенок, тем быстрее он может адаптироваться к изменениям.

Все, что надо малышу - это адаптироваться к новым условиям! Все, что требуется от родителей – это помочь ребенку привыкнуть к саду, не обвинять ребенка за его слезы или истерики.

***Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду***

***Адаптационный период*** - серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

1. *Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.*
2. Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
3. *Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.*
4. Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
5. *Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.*
6. В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.
7. *Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.*
8. Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.
9. *В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.*

10. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас. Никогда не затягивайте слишком прощание. Обязательно скажите, что вы за ним придете и обозначьте, когда (например, после прогулки, после обеда или после того, как он поспит и покушает).

Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

Безусловно, время пребывания ребёнка в детском саду в период адаптации строго индивидуально. Однако не следует в первый же день оставлять малыша надолго.

**Специалисты-психологи рекомендуют следующую примерную схему:**

***1-2 день*** – оставьте ребёнка на 2-3 часа. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребёнком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Малыш должен знать, что это должен делать воспитатель

***3-6 день*** – заберите ребёнка сразу после обеда, до сна. Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу (опоздай Вы немного, и крохе придётся пережить несколько неприятных минут тревожного ожидания мамы)

***Со вторника второй недели*** (после выходных, в понедельник, всё ещё щадящий график) малыш уходит домой в полдник. И лишь с третьей недели можно оставлять ребёнка на целый день.

***Концом периода адаптации******принято считать момент, когда на смену отрица­тельным эмоциям приходят положитель­ные и восстанавливаются регрессирующие функции.***Это означает, что:

• при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;

• ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;

• малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые иг­рушки;

• ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него по­являются новые достижения, которым он научился в саду;

• восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;

• нормализуется сон как в детском саду, так и дома;

• восстанавливается аппетит.

Составила:

педагог-психолог

Сляднева Надежда Викторовна

Тел. 8 920 587 32 93