**Адаптация**

[Нормативные документы
к текущей странице»](http://ds367.mskzapad.ru/conditions/daily/articles7/article/#z)

**федеральные документы**

**региональные документы**

**окружные документы**

**документы образовательного учреждения**

**Адаптация ребёнка к детскому саду**

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети все дети проходят через адаптационный период

Адаптация -от латинского «приспособляю» -этосложныйпроцесс приспособления организма, которыйпроисходитна разных уровнях:физиологическом, социальном, психологическом .

Приспособление организмак новым условиям социальногосуществования, к новому режимномусопровождаетсяизменениями поведенческихреакций ребёнка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптации, что

приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка .

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовомсостоянии могут привести к эмоциональным нарушениямили замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальноетечение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение

**Факторы, от которыхзависит течение адаптационного периода**

1. Возраст

2. Состояние здоровья

3. Уровень здоровья

4. Умение общаться со взрослыми и взрослыми

5. Сформированность предметной и игровой деятельности

6. Приближенность домашнего режима.

**Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ**

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек.

3. Неумение занятьсебя игрушкой.

4. Несформированность элементарных культурно –гигиенических навыков.

5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно заряжаться сильными ка положительными, так и отрицательными эмоциямивзрослых и сверстников, подражать их действиям . Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опытсвоего пребывания в детском саду ребёнок приобрёл при поддержке близкого человека.

Как родители могут помочьсвоему ребёнку в период адаптации к ДОУ

1. По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми , обращать внимание ребёнка на действия и поведение

постороннихлюдей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем,как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходитьсяотдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнокнедостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:

· самостоятельно садиться на стул;

· самостоятельно пить из чашки;

· пользоваться ложкой;

· активно участвовать в одевании, умывании.

Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад

1. Установите тесный контакт с работниками детский сада.

2. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно.

3. Не оставляйте ребёнка в детском саду более чем на 8 часов.

4. Сообщите воспителям о привычках и склонностях ребёнка.

5. С 4-го по 10-ый день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.

6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.

7. Не перегружайте ребёнка новой информацией.

8. Будьте внимательными к ребёнку, заботливы и терпеливы.

9. Что делать, если ребёнокплачет при расставании с родителями

10. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.

11. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства

12. Дайте ребёнку ребёнку с собой любимую игрушку.

13. Принесите в группу свою фотографию.

14. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания ( например, поглаживание по спинке)

15. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.

16. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.

17. Устройте семейный праздник вечером.

18. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.

19. Будьте терпеливы.

Что делать, если ребёнок не хочет идти спать

1. Замечайтепервые признаки переутомления (капризничает, трёт глаза, зевает)

2. Переключайте ребёнка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй).

3. Во время вечернего туалета дайте возможность поиграть с водой.

4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребёнка.

5. Погладьте ребёнка перед сном, сделайте ему массаж.

6. Спойте ребёнку песенку.

7. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.

8. Что делать, если ребёнок не хочет убирать игрушки

9. Твёрдо решите для себя, необходимо ли это.

10. Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой вещи.

11. Убирайте игрушки вместе.

12. Убирая игрушки, разговаривайте с ребёнком, объясняя ему смысл происходящего.

13. Формулируйте просьбуубрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.

14. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребёнка спать.

15. Учитывайте возраст и возможности ребёнка.