**МБ ДОУ «Детский сад № 149»**

**Адаптация детей к     дошкольному учреждению**

Составитель: педагог-психолог     Пономарева И.Г.

г. Новокузнецк

Какое счастье!
Ваш малыш подрос!
И многое уже умеет сам:
играет, ходит, говорит и размышляет.
Тревожно маме, папе, вся семья переживает,
малыш сегодня в детский сад идет!
Вздыхает мама – как он там один?
Не плачет ли? Как кушает?

Что с ним?
Не хочет больше в сад – но почему?
И что все это значит…не пойму?
Что делать? Как же все исправить?
Всех адаптация переживать заставит!

Адаптация — приспособление к условиям окружающей среды. Психологическая адаптация предполагает, что человек находится в гармонии с самим собой, партнерами по общению и окружающим миром в целом.

Количество адаптационных периодов точно подсчитать невозможно и испытывать процесс адаптации каждый человек может в течение одного дня не один раз. Но можно выделить следующие, наиболее яркие ситуации, требующие приспособления
ребенка к смене жизненных обстоятельств:

• Поступление в детский сад.

• Переход из одной группы в другую.

• Длительная болезнь.

• Длительный отпуск.

• Пребывание в детском саду санаторного типа.

• Смена педагога.

•Появление нового ребенка в группе сверстников.

В зависимости от темперамента, индивидуальных особенностей и предварительных мероприятий, проводимых родителями в период адаптации, ребенок по-разному привыкает к детскому саду.

**Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации**

• Беспокойство

• Страх

• Заторможенность (повышенная возбудимость)

• Капризность

• Раздражительность

• Упрямство

**Существует 3 степени адаптации**

**ЛЕГКАЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ**

продолжается 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;

**СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ**

длится в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет  в   весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;

**ТЯЖЁЛАЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ**

     длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет,

ребёнок трудно  преодолевает адаптационные процессы, теряет уже имеющиеся навыки,      может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Когда же вы сможете понять, что ваш ребенок адаптировался.

**Признаки успешной адаптации**

**ребенка в детском саду:**

* Нормальный сон (засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне);
* Хороший аппетит;
* Нормальное поведение, дома ведет себя обычно – не цепляется за маму, не бегает, не капризничает и т.п.;
* Нормальное настроение, легко просыпается утром;
* Желание идти в детский сад.

**Правила для родителей в период
адаптации ребенка к изменяющимся условиям**

*Правило 1.* Учитывайте возраст и эмоциональную привязанность ребенка.

*Правило 2.* Выделяйте положительные моменты в посещении ребенком детского сада, чтобы он шел туда с желанием.

*Правило 3.* Ваши собственные детские воспоминания могут пробудить у ребенка желание посещать детский сад.

*Правило 4.* Подготовительный период должен начаться задолго до первого дня посещения группы детского сада.

*Правило 5.* Приучайте ребенка к режиму детского сада постепенно.

*Правило 6.* Приучайте ребенка к самостоятельности.

*Правило 7.* Любя, не воспитывайте эгоиста.

*Правило 8.* Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки.

**Рекомендации:**

1. Родители должны быть уверены, что    готовы    отдать    ребенка    в
детский сад; сообщить с гордостью, что он стал большим, говорить о детсаде только хорошее. **Т.е. важен настрой родителей.**

1. Расширять круг общения ребенка (ходить с ребенком в гости, играть с детьми в парке, во дворе, привлекать к общению со сверстниками).

1. Дома режим дня максимально приблизить к детскому саду (подъем, тихий час, еда, ночной сон в это же время). **Соблюдение режима дня.**

1. Обязательно играть с ребенком в пирамидки, вкладыши и др., так как с    малышом    в    детском саду    проще установить контакт через игрушки. **Игры с предметами.**

1. Ребенку легче будет адаптироваться, если  он  умеет  уже  кушать  сам,
умываться,    частично    одеваться, садиться на горшок - это привычно. **Имеет навыки самостоятельности.**

1. **Полезно играть в прятки** (сами или игрушки), их смысл: все, что
пропадает, появляется вновь (мама оставит, но обязательно вернется).

7.     Купить   одежду   для   ребенка практичную      и      удобную      для одевания (**важен комфорт**).

8.   Выбрать игрушку-подружку для детского сада (если ребенок захочет). Любимая игрушка, какая-либо вещь из дома. Должна быть **безопасной и оптимального размера. Обговорить с воспитателем.**