**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №8.»**

**Доклад для родителей первой младшей группы на тему: «Адаптация детей в ДОУ.»**

**Воспитатель: Морозова Г. А.**

**2015г.**

**Психологическое состояние ребенка в период адаптации к ДОУ.**

Ранний возраст имеет исключительно большое значение в развитии человека. В этот период закладываются наиболее важные человеческие способности: познавательная активность, любознательность, уверенность в себе и доверие к другим людям, целенаправленность и настойчивость, воображение, творческая направленность и многие другие. Все эти способности не возникают сами по себе, как следствие возраста ребенка, но требуют непременного участия взрослого и определенных педагогических воздействий. При попадании в особую среду, условия которой значительно отличаются от условий семьи, у детей раннего возраста нередко наблюдаются различные негативные проявления, объединяемые понятием адаптационный синдром, возникает проблема адаптации к ДОУ.  Малыши часто испытывают негативные эмоции, страх, теряют аппетит, сон, утрачивают освоенные ранее умения, социальные навыки, угасает их познавательная, речевая активность, трансформируются двигательные реакции (от заторможенности до гиперактивности). Все эти явления приводят к снижению иммунитета, общему ослаблению организма, остановке процессов развития и даже к некоторому ухудшению в развитии ребенка (в его речи, навыках, умениях, игровой деятельности). В этом возрасте дети нередко плохо приспособлены к отрыву от родителей, от семьи, они скучают по маме. В наибольшей мере это касается малышей, растущих в семьях, ограничивающих контакты ребенка с другими детьми, с чужими взрослыми. Если при этом мама целыми днями один на один со своим малышом, у ребенка закрепляется особая связь с ней, оставшись без мамы, он впадает в панику. В таких случаях адаптационный период бывает крайне тяжелым и даже может послужить поводом для формирования детского невроза. Базовым фактором можно признать отрыв от любимого взрослого. В подобной ситуации необходимо присутствие матери или другого значимого для ребенка близкого человека,  
который поможет перенести в новую ситуацию имеющиеся у малыша необходимые навыки, познакомиться с  
окружающей обстановкой, правилами. Таким образом, для подобных детей недостаточно практикуемого в большинстве детских садов присутствия мам воспитанников в группе, на прогулке. Взрослый, которому ребенок доверяет, должен стать для него проводником в новой обстановке, показать ему образцы поведения, продемонстрировать свое доверие педагогу.

**Вот несколько полезных рекомендаций для родителей по адаптационному периоду.**

1.Первое, что стоит помнить – не нужно грозить ребенку детским садом. Необходимо создать положительное впечатление, говорить, как малышу будет там хорошо и весело. Можно даже предложить ребенку дома поиграть в «детский сад» - тогда еще до знакомства с учреждением, он будет иметь представление о том, что это такое.

2.Желательно, чтобы к посещению детского сада малыш умел самостоятельно одеваться, хотя бы частично. Сюда же относится владение основными навыками: использование столовых приборов, умывание. Довольно важным фактором является приученность к горшку. Учиться новым действиям в стрессовой ситуации гораздо сложнее, чем прийти в незнакомый мир уже знающим. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

3.Важно сразу поддерживать в домашних условиях режим дня, максимально близкий к режиму пребывания в садике. Если это новый режим для ребенка, оптимально начать адаптировать его за пару месяцев до похода в детский сад Обратите внимание на питание малыша. По составу оно должно быть приближено к рациону, предлагаемому в детском саду. Обязательно должны быть в меню каши и супы. Ребенок, питающийся исключительно полуфабрикатами, будет испытывать еще больший стресс от непривычной еды. Обед должен состоять из трёх блюд (первое, второе и компот).

4.Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

5.В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2–3 месяца. Таким образом, Вы сможете максимально снизить негативные факторы адаптационного периода, и малыш в детском саду с первых дней будет ощущать себя в комфортной обстановке.

6.Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

7.Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

8.В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

9.Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоциональными и красочными, они помогут успокоить малыша.

Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на обед, а затем и на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему, преодолевать трудности.

**Исход адаптации.**

 Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро.

Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок ест с аппетитом;

- Быстро засыпает, вовремя просыпается;

- Легко общается с окружающими.

- Играет.

Таким образом, прежде чем отправить ребенка в детский сад необходимо проверить, как легко он сможет к нему адаптироваться и как сделать так, чтобы процесс адаптации прошел как можно быстрее.