**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Пукане» комбинированного вида города Ядрин Чувашской Республики**

 Консультация

 **« АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ»**

Подготовила воспитатель:

 Селиванова Н. В.

 Март - 2014г.

 **Адаптация ребенка в детском саду**

 В подобной ситуации оказываются дети, впервые переступившие порог детского сада. Из привычного мира семьи они попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой. Возможно, что через 3—4 дня после начала посещения детского сада они могут заболеть. В данном случае подождите винить воспитателей и детский сад. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных педагогов и психологов убедительно доказали, что привыкание ребенка к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемый период адаптации, в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

 Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н. М. Аксарина, касаясь данной темы, всегда приводила один и тот же пример. Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на это, дерево болеет на новом месте, пока не приживется.

 А теперь поговорим о малыше. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период — один из самых сложных в жизни ребенка. Все охают и ахают, причитают и волнуются за него, но не более того. В один из дней приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых и в незнакомой обстановке. Попробуйте посмотреть на все происходящее глазами ребенка.

 В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют два чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду — самое тяжелое.

Ребенку надо одновременно привыкать и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам: «Что мне здесь делать, если я захочу на горшок? Что скажут тети-воспитательницы, когда узнают, что я не ем кашу?» Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что ребенок забывает о еде и сне. Он пугается попыток воспитателя хоть как-то успокоить его. Малыш настолько взбудоражен, что, возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться. Не отпускает от себя мать, плохо ест. Во время сна вздрагивает. Плачет, часто просыпается, у него может подняться температура, появиться сыпь или даже первые признаки расстройства желудка.

 Страдает малыш, а вместе с ним страдают и все домашние, нелегко видеть переживания крохотного человечка. Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых.

 Не каждый ребенок проходит длительный период привыкания. Есть трехгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни дается легко. В то же время каждый воспитатель может рассказать массу случаев из жизни, когда даже пятилетние дети после нескольких дней пребывания в саду плачут и цепляются за мамину юбку. Надо иметь в виду, что плач в начальный период не всегда является выражением страха перед разлукой. Часто это скорее признак «порогового страха», некоторой неуверенности перед новой группой. В таком случае ребенок обычно быстро успокаивается, и родители, заглянув через пять минут в окно детского сада, видят, как их малыш мирно играет в уголке с игрушками.

 КЛИНИКА АДАПТАЦИИ

 Как же ребенок проявляет себя в период адаптации? Изменяются первичные формы поведения: аппетит, сон, эмоциональное состояние. Нарушается ориентировочная реакция, игровая, двигательная активность. Ребенок в это время может отказаться даже от пищи, а компенсировать чувство голода дома, чем очень недовольны мамы, а мы не можем и не знаем, как объяснить родителям, что такое его поведение естественно. Аппетит значительно нарушается в основном в течение первых пяти дней. Нарушается и сон ребенка — он не спит не только в учреждении, но и дома в результате возбуждения нервной системы. Меняется эмоциональное состояние детей. У каждого ребенка рано или поздно проявляются отрицательные эмоции. Но в большинстве случаев в эмоциональной сфере бывает бурное начало, которое затем сменяется периодом затишья. Данный период следует тщательно контролировать. Ребенок вроде бы примирился с обстановкой, но это патологическое затишье, ненормальное состояние ребенка.

 В первый день у ребенка ярко проявляются ориентировочные реакции (что это? кто это?). И после трех дней пребывания в детском саду, когда малыш все узнает, он как бы застывает. У такого ребенка адаптация всегда протекает тяжело. В это время он боится пространства, предпочитает сидеть где-то в уголке. Начинается потеря воды в организме — ребенок чаще мочится, расстраивается стул. Малыш испытывает повышенное чувство жажды, но пить не просит, на лице его заметно страдание. Кожа становится суховатой, у рта и носа наблюдается синюшность в виде треугольника, ноги холодные, он постоянно мерзнет. Это клиника адаптации, персонал группы должен знать такие проявления и подумать, как помочь ребенку. У такого ребенка может повыситься температура, из-за нарушения терморегуляции нарушаются показатели развития: падает вес, замедляется рост. Запаздывает нервно-психическое развитие, особенно речь (говорит только дома). Происходят спазмы сосудов. Клиника адаптации имеет место у каждого ребенка, но она может быть разной по степени тяжести.

МЕРЫ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ АДАПТАЦИЮ

Необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детское учреждение.

 **Для родителей**

Когда вы приходите в детский сад, попросите познакомить вас с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.

В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения, любит находиться на руках у взрослого и т. п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям. Если к моменту поступления малыша в детский сад вам не удалось отучить его от вредных привычек, предупредите об этом воспитателя. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы ребенка.

Хорошо, если первые дни посещения ребенком детского сада мама сможет оставаться с ним в группе. В этот период она может быть «общей» мамой, играя не только со своим малышом, но и с другими детьми. Все сотрудники группы дол лены быть предупредительны по отношению к новичку, не обращать внимания на его вредные привычки. У ребенка должен сохраняться свободный режим. Можно привести ребенка в детский сад утром, на прогулку или перед обедом.

Рекомендуется укороченный день.

Ваше вежливое и приветливое обращение к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

 **Для воспитателей**

1. Воспитатели просят разрешения побывать у ребенка дома (патронаж), знакомятся с родителями и другими членами семьи, с самим ребенком.Узнают следующую информацию: какие привычки сложились дома в процессе еды, засыпания, пользования туалетом и т. п.; как называют ребенка дома; чем больше всего любит заниматься ребенок; какие особенности в поведении радуют, а какие настораживают родителей.

2. Во время визита воспитателя к ребенку домой родителям даются педагогические рекомендации по адаптации ребенка к новым условиям жизни в детском учреждении. Тогда ребенок придет в детский сад более подготовлены. Для того чтобы ребенок еще до прихода в детский сад составил о нем представление и шел туда как в уже знакомое место, воспитатели готовят фотоальбом о жизни дошкольного учреждения. Когда наступает волнующий момент и ребенок приходит в детский сад, знакомый воспитатель радостно встречает его, берет на руки и говорит: «Наконец-то ты пришел! Мы так давно тебя ждем». Принимать в группу нужно по два ребенка в неделю и заполнить группу в течение 2—3 месяцев. Необходимо обеспечить стабильность состава воспитателей на период приема и на весь период пребывания детей в детском саду. В период адаптации и после него категорически запрещаются переводы детей из группы в группу.Важным условием для успешной адаптации является питание: разнообразное меню, прекрасные вкусовые качества блюд и, главное, их красивое оформление. Если у ребенка хороший аппетит, он весел, редко болеет. На период адаптации необходим щадящий режим: детям позволяют подольше поспать, пораньше лечь, воспитатели стараются быстрее одеть ребенка на прогулку и раздеть после нее.В группе следует стремиться создать условия, приближенные к домашним. Особенно важны тепло, уют, наличие удобного шкафчика для одежды, отдельного полотенца, своей расчески, зеркала, а также мягкие ковры на полу, теплая вода в кране, уютные игровые уголки, тихое звучание музыки. Необходимо помнить, что ребенок должен получать удовлетворение от общения со взрослыми и сверстниками.

Необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детское учреждение.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.

Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в распорядок дня дома.

Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.

Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день,

Как можно раньше познакомьте ребенка с детьми и педагогами группы, в которую он в скором времени придет.

Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Подчеркивайте, что ваш ребенок, как прежде, дорог вам и любим.