**Адаптация детей к ДОУ**

Вот и прошли 9 месяцев… Пролетели бессонные ночи… И наконец, вам три годика. Пора в сад.… Там и развиваться ребенок будет лучше, у него появятся друзья.… Да и маме пора на работу. Одним словом детский сад - это необходимость.

Все хлопоты с устройством ребенка в детский сад позади. И вот вы стоите на пороге красивой, светлой, уютной комнаты, полной игрушек.

Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство детей реагирует на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Что же происходит с ребенком, словно он вдруг «развивается назад». Стал вести себя, как будто ему еще не исполнилось три года. Разучился говорить; не просится на горшок; отказывается от любимых блюд; плохо спит; стал всего боятся.

Где же тот малыш, который так недавно мучил вас своим бесконечным «Я сам». Сейчас же он просит вас о помощи «помоги одеть», «покорми».

А может ребенок заболел? Да вот же насморк.… Ой, и температура высокая. Что же происходит с ребенком? Не подменили же ребенка, в конце концов!

Подменили.… Подменили жизнь и обстоятельства. Он такой, каким он должен быть. Ваш ребенок адаптируется (приспосабливаются) к саду. У него период адаптации к нему.

Адаптация - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Установлено, что в раннем возрасте адаптация происходит дольше и труднее, часто сопровождается болезнями. Дело в том, что в этот период интенсивно физически развивается организм, созревают психические процессы. А на этапе становления дети в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам. Новые условия и как ответная реакция новые формы поведения требуют определенных усилий и умений со стороны ребенка. От того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависит и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда и полгода, и его дальнейшее развитие.

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему. Это зависит не только от воспитателей, от их умения и желания создать атмосферу тепла, доброты и внимания в группе.

Родители тоже должны помочь своему ребенку в приобретение навыков элементарного самообслуживания, самостоятельной игровой деятельности и общения.

Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад

Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.

Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.

Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.

Оформить в детский сад по месту жительства.

Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.

Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.

Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.

Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию, возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям. Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.