**Адаптация ребенка к условиям дошкольного учреждения**

Ребенок подрос и может посещать детский сад.

Однако далеко не все дети готовы к этому событию. Исследования К.Л. Печора показали, что только 18,2% детей готовы к посещению дошкольного учреждения, 6% - не готовы, 75,8% - условно готовы. В связи с этим процесс привыкания к дошкольному учреждению проходит не всегда благополучно и сопровождается заболеваниями детей.

 Как же подготовить ребенка к детскому саду?

Прежде чем ответить на этот вопрос, рассмотрим, что происходит с ребенком, когда он приходит из семьи в детский сад.  
Уже с первых дней  жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, поведение, в основе которого лежит динамический стереотип, т.е. система определенных ответных реакций организма на последовательно действующие на него раздражители.   
К 2-3 годам стереотип поведения ребенка становится довольно устойчивым.  
При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни в семье (режим, характер питания, микроклимат, приемы воспитания, характер обучения) меняются.  
Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чем это выражается?  
У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела.  
У некоторых детей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса и др.

Что же должны делать родители?

Прежде всего, им необходимо заранее познакомиться с условиями дошкольного учреждения, приблизить к ним условия воспитания в семье (режим, характер питания, приемы воспитания и т.п.)  
Важно научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей игрушкой, поблагодарить и т.д.) необходимо положительно настроить малыша.  
Родители должны знать, что в период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным, у него может ухудшаться аппетит.  
Итак, знание особенностей периода адаптации, факторов, влияющих на нее, совместные усилия родителей и сотрудников дошкольного учреждения могут существенно помочь ребенку относительно быстро и безболезненно привыкнуть к условиям дошкольного учреждения.  
        По каким признакам можно судить о том, что период адаптации закончился.  
Объективные показатели: глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение и соответствующая прибавка в весе. **Работа с родителями**

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.  
Еще  до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.  
Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой.  
     Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребенок тоже тревожится.  
     Поэтому задача воспитателя – успокоить прежде всего взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.  
      В нашем детском саду существует правило: близкие родственники могут прийти в группу в любое время и находиться в ней столько, сколько найдут нужным. Родители должны быть уверены в том, что воспитатель выполнит их просьбы относительно питания, сна и одежды ребенка, что все медицинские и закаливающие процедуры буду проводиться только с их согласия.  
      В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

**Рекомендации для родителей**

        Ваш ребенок переходит из обычного, привычного уклада семьи в новые условия детского сада, в большой коллектив детей, сталкивается с незнакомыми ему взрослыми – часто это бывает сложным для ребенка. Адаптация – это приспособительная реакция, проверка всех слабых мест ребенка. Ломаются все системы организма, происходит ослабление иммунитета.  
      Отчего же зависит успех адаптации? Особое значение при поступлении ребенка в детский сад имеет его физическая подготовка. Организм детей первых 3-х лет жизни подвержен заболеваниям и родители должны закалять их. С этой целью необходимо обеспечить малышу пребывание на свежем воздухе в любое время года (до 4-6 часов в день), проводить гимнастику, учить ребенка выполнять доступные физические упражнения, развивать навыки ходьбы, бега, метания, лазания. Важные средства закаливания – воздушные ванны и водные процедуры. Вследствие несовершенства терморегуляции малыш легко может вспотеть, если его излишне купают, а это ведет к охлаждению организма и простудным заболеваниям.  
Слишком легкая одежда, не защищающая от холода, в которой ребенок зябнет, может стать причиной заболевания.  
В период адаптации необходимо обеспечивать малышу состояние «теплового комфорта» путем некоторого утепления его. Оденьте ребенку теплую фланелевую кофточку, колготки.  
Очень важен для процесса привыкания режим дня ребенка в семье, который должен совпадать с режимом детского учреждения. Это отражается на физическом и эмоциональном состоянии ребенка (он становится уравновешенным и спокойным). Сон для малыша от 2-3 лет рекомендуется: дневной с 12.30 до 15.00 ч., ночной с 9.00 до 11.30 ч., вечером с 16.00 до 18.00 ч. Питание должно быть четырехразовое в 8.30, 12.00, 15.30 и 18.30. В течение первых 2-х недель в зависимости о поведения ребенка, необходимо сохранять все имеющиеся у ребенка привычки (разрешается приносить любимые игрушки).

**Памятка для родителей**

Скоро Вам вместе с Вашим малышом предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.  
· Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.  
· Установите четкие требования к  ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.  
· Будьте терпеливы.  
· Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.  
· Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.  
· Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.  
· Если увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).  
· Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.  
· Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?» На вопрос «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет.  
· Каждый день читайте ребенку.  
· Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления: ведь лето – прекрасная пора для открытий!  
· Занимайтесь с малышом совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте и …  
· Поощряйте любопытство.  
· Не скупитесь на похвалу.    
РАДУЙТЕСЬ ВАШЕМУ МАЛЫШУ!!!