**Адаптация ребёнка к детскому саду**

 При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

 Адаптация – от лат. «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

 Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму, изменениями поведенческих реакций ребёнка – расстройством сна, аппетита. Адаптивные возможности ребёнка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребёнка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех систем детского организма. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение. Врачи и психологи различают 3 степени адаптации ребёнка: лёгкую, среднюю, тяжёлую. При **лёгкой адаптации** – поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников). При **средней адаптации** – сон и аппетит ребёнка восстанавливаются через 20-40 дней, настроение может быть не устойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке близких, ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации. При **тяжёлой адаптации** – сон и аппетит ребёнка восстанавливаются через 40 и более дней. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из травмирующей для него ситуации; активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

**ФАКТОРЫ, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ТЕЧЕНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА**

* ВОЗРАСТ
* СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ
* УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ
* УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ СО, ВЗРОСЛЫМИ И СВЕРСТНИКАМИ
* СФОРМИРОВАННОСТЬ ИГРОВОЙ И ПРЕДМЕТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
* ПРИБЛИЖЁННОСТЬ ДОМАШНЕГО РЕЖИМА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
* ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ ОТ ДОЛГОГО НАХОЖДЕНИЯ СРЕДИ СВЕРСТНИКОВ
* ТЕРПЕНИЕ, ЛЮБОВЬ И ЗАБОТА РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ, ГРУППЕ СВЕРСТНИКОВ, ВОСПИТАТЕЛЯМ.