Адаптационный период в детском саду

**Адаптация к детскому саду** - тяжёлое время для каждого ребёнка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков.

Выделяют три фазы адаптации:

1. **Острая фаза, или период дезадаптации** – в это время у ребёнка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.
2.  **Собственно адаптация** – в этот период ребёнок постепенно привыкает к новым условиям и новым педагогам, нормализуется поведение.
3. **Фаза компенсации** – дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трёх- четырёх месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья ребёнка, от особенностей нервной системы и т.п. Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после летних каникул) ребёнок проходит процесс адаптации заново. Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребёнку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

**Рекомендации:**

* Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребёнку всё, что ему понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и т. п.)
* **Готовьте ребёнка к общению с детьми и взрослыми.** Посещайте сними детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.
* **Никогда не пугайте ребёнка детским садом или воспитательницей.** Важно создавать положительный образ детского сада. Ни когда не обсуждайте в присутствии ребёнка проблемы, связанные с садом.
* **Общайтесь с воспитателями**, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребёнка, о том как он ведёт себя среди сверстников. Не забудьте предупредить, если у него есть какие-то привычки или непереносимость каких либо продуктов, аллергия. Проявляйте интерес к его успехам, работайте над решением неудач. **Выслушивайте и принимайте рекомендации педагогов**. Делитесь подходами к воспитанию своего ребёнка.
* **Не стоит самим волноваться. Дети очень чувствительны к эмоциям родителей и ваша тревога может передаться ему. Не зря отмечено, что когда детей в сад начинает водить папа, количество пролитых слёз уменьшается**.( когда вы уходите из детского сада под вопли ребёнка, не6 считайте себя чудовищем- откажитесь от чувства вины!!!)
* **Прощаясь с ребёнком, обязательно скажите, что вы придёте, и обозначьте когда** (после прогулки, после обеда,или после того, как он поспит и покушает). Ребёнку легче знать, что мама придёт после какого-то события, чем ждать её каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
* **По дороге домой старайтесь говорить с ребёнком,** узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребёнок играл, что узнал нового. Отдав ребёнка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более тёплыми, если вам есть что рассказать дуг другу.
* **При тяжёлом течении процесса адаптации, можно сократить время пребывания ребёнка в детском саду** либо в течении какого**-**то времени по договорённости с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.
* **Не забирайте ребёнка последним**!!! Найдите возможность хотя бы пару раз в неделю забирать чуть пораньше.
* **Не забывайте говорить ребёнку как сильно вы его любите, как он вам дорог!**

Помните важны терпение, последовательность и понимание!!!

**С пожеланиями успешной адаптации МБДОУ ПГО № 64**