**Конспект родительского собрания в первой младшей группе на тему:**

**«Адаптация ребёнка в детском саду»**

Здравствуйте, уважаемые родители! Меня зовут Авдеева Ксения Васильевна, я педагог-психолог нашего детского сада. Сегодня мы с вами поговорим об адаптации ваших малышей.

Возраст с 1 до 2,5 лет характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. И для того, чтобы как можно меньше травмировать ребенка, нужна совместная работа родителей с воспитателем и специалистами.

**Что такое адаптация? Адаптация** – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в данном случае – это привыкание малыша к детскому саду.

**Существует четыре степени тяжести адаптации**:

**Легкая адаптация** - длится до 20 дней. При этом ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт, спокойно засыпает. Может быть вероятность заболевания не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.

**При адаптации средней тяжести** поведение восстанавливается через 1-2 месяца пребывания в саду. Замедляется активность, заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

**Тяжелая адаптация** характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев) и тяжестью всех проявлений.

**Сверхтяжелая адаптация**  длится около полгода и более. Тогда встает вопрос: стоит ли ребенку оставаться в детском саду.

Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку **не удается привыкнуть к новому режиму.** Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это дополнительный стресс. Вы знаете режим нашего садика, поэтому постепенно вводите его дома. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо высыпался ночью. Длительное недосыпание является причиной плаксивости, ослабления внимания, памяти, что может сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.

**Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент.** Самое лучшее – это самостоятельное пробуждение. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.

**Желательная одежда** та, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Важно также, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.

Чем лучше эти навыки развиты у ребенка, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт он испытывает, оказавшись вдали от мамы в незнакомом коллективе.

Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка. **Не стоит водить его в гости**, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его психику.

В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы **создать дома спокойную обстановку**. После возвращения домой малыш ужинает **и занимается тихими играми**: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой. Поэтому, придя домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. **Побудьте вдвоем, поиграйте или почитайте вместе**. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю. **Не спешите домой после садика**, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. **Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его**, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.

Если ребенок возбужден и неуправляем**, не пытайтесь приструнить его фразами** типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» **Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.**

Будьте терпеливы, проявляйте понимание. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый мир!

Об **окончании периода адаптации** говорит **бодрое, веселое, спокойное настроение** в момент расставания и встречи с родителями, адекватное отношение к предложениям взрослых, умение не конфликтовать, а общаться со сверстниками, желание есть самостоятельно, доедать до конца положенную норму, спокойный дневной сон, ночной сон без пробуждения до утра.

**Если малыш с радостью говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и много неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился!** И вот теперь уже можно подумать о своих делах и своих интересах, дорогие родители.

В данный возрастной период ваших детей работа психолога, то есть моя работа, больше направлена на сотрудничество с родителями и педагогами. Поэтому, если у вас возникнут какие-то индивидуальные вопросы по поводу вашего ребенка, пожалуйста, обращайтесь. Мой кабинет на 3 этаже, или передайте свое желание встретиться через воспитателя, чтобы я назначила время консультации. Желаю вам успехов в воспитании! Всего доброго!