**Консультация для родителей**

**«Адаптация детей раннего возраста к детскому саду»**

           Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического  развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую.

При легкой адаптации отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. При адаптации средней тяжести ,как правило, дети болеют острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7-10 дней и завершается без каких-либо осложнений.

Самой нежелательной является тяжелая адаптация, когда эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно, от нескольких месяцев до полугода. В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей.

Исследования показывают, что характер адаптации зависит от **следующих факторов:**

  -  возраст ребенка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 10-11 месяцев до 2-х лет. После 2-х лет дети становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях, поэтому адаптируются легче.

  -  состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

-  сформированности предметной деятельности. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

  -  индивидуальных особенностей: типом нервной системы, степенью общительности и доброжелательности.  Дети одного и того же возраста по разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду.

Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

 -  условий жизни в семье. Наличие/отсутствие привычки выполнять требования взрослых, сформированность навыков самообслуживания. Это и  создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, а также формирование личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

 - уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми. Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению. Важно, чтобы в семье у ребенка сложилось доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относится к требованиям взрослых.

        Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа, через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации стабилизируются, оставить до обеда.

       В период адаптации важно не перегружать малыша!

Быть терпимее к капризам!

Не ругать за плач и истерики, которые неизбежны в этот период. Чаще обнимайте малыша, помогайте ему успокоиться и переключиться на другую деятельность.

Призовите на помощь сказку. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в сад, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Проиграйте эту сказку с игрушками. Ключевым моментом в игре является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования , пока не настанет этот момент.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Придумайте свой ритуал прощания ( например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите УВЕРЕННО и НЕ ОБОРАЧИВАЙТЕСЬ!  Чем дольше вы топчитесь, тем сильнее переживает малыш. Лучше, если отводит ребенка тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

**Уважаемые родители чаще играйте со своими детьми! Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду!**