**Консультация для родителей**

**«Адаптация ребёнка в ДОУ».**

1 младшая группа

 Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.

Дошкольный возраст – уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. Первые годы жизни ребёнка - важный этап в его формировании. Каким будет взрослый человек по своим физическим и умственным способностям, нравственным качествам, в большей степени зависит от этого периода. Педагоги и родители должны стремится к тому, чтобы система воспитания маленьких детей была ориентирована в первую очередь на личностные, индивидуальные, возрастные особенности ребёнка. Это значит, что взрослые в процессе общения с ребёнком обеспечивают ему: чувство психологической защищенности; доверие к миру; эмоциональное благополучие; формирование базиса личностной культуры; развитие его индивидуальности.

*А теперь поговорим о малыше. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребенка период. Все охают и ахают, причитают и волнуются за него, но не более того. В один из дней приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых и в незнакомой обстановке. Попробуйте посмотреть на все происходящее глазами ребенка..  
  
В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют два чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду – самое тяжелое. Ребенку надо привыкать одновременно и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам*

И несомненно важным моментом в благополучии развития ребёнка является период адаптации, время когда мы все должны быть максимально внимательны к нашим малышам, максимально подготовлены в данном вопросе, чтоб всегда придти к ним на помощь, когда они нуждаются в этом.

*Так что же такое адаптация.*

Проблема адаптации детей в дошкольном учреждении занимает умы научных и практических работников. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс или приспособление функций организма ребёнка к условиям существования в группе. Общая задача педагогов и родителей - помочь ребёнку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада.

В период адаптации очень многое в жизни малыша меняется и ему очень многое приходится пережить, переболеть, прочувствовать.

Существует три типа течения адаптации, определить каждый из которых можно посредством специальной медицинской методики, где состояние ребенка оценивается баллами. Однако, сами родители также могут понять, как проходит детская адаптация. Благоприятной считается адаптация, в ходе которой отсутствуют ярко выраженные невротические реакции. Условно благоприятным называется процесс, в ходе которого у ребенка наблюдается не более одного простудного заболевания на протяжении месяца. Психологическое состояние приходит в норму в течение пары месяцев. Неблагоприятное течение адаптации встречается гораздо чаще. В этом случае ребенок болеет дольше, чем посещает сад, может терять в весе, а на стабилизацию эмоционального состояния уходит до трех месяцев.

***Значение адаптации для здоровья ребёнка.***

1. когда ребёнок приходит в детский сад привычные условия жизни (режим, характер питания, микроклимат помещения, приёмы воспитания, характер обучения) меняются.

2. Ребёнку приходится перестраивать ранее сложившиеся стереотипы поведения, что является очень трудной задачей.

3. Что приводит к стрессу. Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.

Поскольку жизнь часто бросает детей и взрослых в разные условия, то если бы организм не был приспособлен к перенесению стресса, люди бы сразу умирали.

Стресс связан с изменением гормональной системы организма, в результате чего сосуды сужаются, сердце работает нервно, ребёнок напряжён.

4. У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела, что приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда заболеванию.

5. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков.

6. В этот период дети, в зависимости от темперамента, ведут себя по-разному.

Все дети разные и естественно они по разному переживают процесс адаптации, в связи с этим и адаптация бывает разная.

***Адаптация по степени тяжести.***

**1. Лёгкая адаптация.**

При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи выравнивается до возрастной нормы, сон налаживается в течение 7-10 дней. Эмоциональное состояние, ориентировочная и речевая активность, игровая деятельность нормализуются в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается. В период лёгкой адаптации заболеваний не возникает (за исключением редких случаев) .

**2. Адаптация средней тяжести.**

При данном виде адаптации все нарушения в поведении ребёнка выражены более ярко и длительнее. Нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше чем через 20-40 дней. Речевая активность восстанавливается на 30-40-й день, эмоциональное состояние не устойчиво в течение месяца, отмечается снижение двигательной активности на протяжении 30-35 дней. В это время взаимоотношения со взрослыми не нарушаются. Заболевания в этот период возникают в виде острой респираторной инфекции, протекающей без осложнений.

**3. Тяжёлая адаптация.**

Тяжёлая адаптация характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 и более месяцев) и тяжестью всех проявлений. Эта форма адаптации может протекать в двух вариантах.

Ребёнок начинает повторно болеть, что неблагоприятно отражается на состоянии реактивности его организма, общем соматическом статусе, физического и нервно-психического развития

Характеризуется длительностью и тяжестью неадекватного

поведения, длительное снижение аппетита

(восстанавливается на 3-ей неделе и позже)

В редких случаях проявляется анорексия,  нарушается сон, избегает общения со сверстниками развития. Эмоциональное состояние длительно нарушено.

Факторы, влияющие на адаптацию.

1. Состояние здоровья и уровня развития ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.

2. Индивидуальные особенности. 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. Другие, наоборот, внешне спокойны, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не играют.

3. Биологические и социальные факторы. К биологическим факторам относятся токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания малыша в первые три месяца жизни, а также частые заболевания до поступления в детский сад. К социальным факторам относятся условия жизни семьи: создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств, которые соответствуют возрасту (пр-р: умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и другими детьми, самостоятельно обслуживать себя и т. д.) .

4. Уровень тренированность адаптационных механизмов. Малыш, который до поступления в детский сад не однократно попадал в разные условия (посещал родственников, знакомых, и. т. п.) легче привыкает к дошкольному учреждению.

И несомненно чтобы адаптация прошла успешно необходимо соблюдать её ступенчатость.

Первая неделя ребёнок должен пребывать в группе не более 2 часов. Ребёнок должен придти обязательно в отведённые для него часы во время бодрствования. Это позволит воспитателю найти подход к ребёнку, снять эмоциональную нагрузку. Если по окончанию этих пяти дней ребёнок чувствует себя хорошо, следует переходить к следующей ступени.

Во вторую неделю ребёнок ходит в детский садик 4 часа.

Ребёнка знакомят с кроваткой, с пищей, надеясь, что

малыш хотя бы немного покушает.

Третья неделя – ребёнок находится в детском саду уже 6 часов. Ребёнок принимает условия, предлагаемые взрослым, принимает пищу, горшок. Воспитатели прикладывают все усилия, чтобы

ребёнок стал спать в детском саду.

Четвёртая неделя - ребёнок находится в детском саду уже 8 часов. Ребёнок принимает условия, предлагаемые взрослым, принимает пищу, горшок. Воспитатели прикладывают все усилия, чтобы ребёнок стал спать в детском саду.

Нельзя ускорить течение адаптации.

Если ребёнок заболел в период адаптации –

посещение детского сада начинается снова с 2 часов

Можно считать, что ребенок приспособился к смене обстановки, когда его психологическое состояние становится стабильным, он пребывает в хорошем настроении, не болеет и развивается в соответствии с возрастными критериями.

**Анкетирование родителей**

. Родителям предлагается ответить на вопросы анкеты о ребенке на основе своих наблюдений.  
  
Цель анкетирования – выявить представление родителей об индивидуальных особенностях своего ребенка   
  
Проанализировав ответы родителей, педагоги могут увидеть достижения детей в самообслуживании, в игре и в отношении со сверстниками и взрослыми, обнаружить затруднения ребенка и выявить наиболее значимые проблемы его воспитания, которые волнуют родителей.

**Памятка для родителей**

Очень важно оздоровить малыша. За 1 – 2 месяца до начала посещения детского сада надо пройти осмотр у врачей-специалистов (невропатолог, хирург, отоларинголог), сдать необходимые анализы. Если выявится, что Ваш ребенок страдает тем или иным заболеванием, в сад его можно отправить только после прохождения курса лечения под контролем участкового врача. Старайтесь, чтобы ребенок как можно больше был на свежем воздухе (не менее 4-х часов зимой и весь световой день летом), постоянно проводите массаж и гимнастику, закаливающие процедуры. Если у малыша плохой аппетит, не кормите его насильно. Постарайтесь приблизить домашний рацион к рациону детского сада. Исключите из питания ребенка протертую пищу.

*Мы желаем Вам успехов в подготовке к такому важному и волнующему периоду в жизни малыша.*