**Консультация для родителей**

**1 младшей группы**

**«Адаптация детей в ДОУ»**

**Воспитатель: Горбушина Оксана Владимировна**

2019 год.

**Адаптация** – это сложный процесс приспособления организма, который

происходит на разных уровнях: физиологическом, психологическом,

социальном.

Характер и особенности течения позволили классифицировать

адаптацию по степени тяжести: легкая, средней тяжести, тяжелая.

При **легкой адаптации** поведение ребенка раннего возраста нормализуется в течение месяца.

Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объем

съедаемой пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20 - 30

дней (иногда и раньше)

. Взаимодействия с взрослыми почти не нарушаются,

двигательная активность не снижается, функциональные изменения едва

выражены и нормализуется в течение 2 - 4 недель. В период легкой адаптации

заболеваний не возникает.

При **адаптации средней** тяжести все нарушения в

поведении ребенка выражены более ярко и являются длительными. Нарушения

сна и аппетита нормализуется не раньше, чем через 20 – 4 - дней. Речевая

активность восстанавливается в течение месяца, отмечается значительное

снижение двигательной активности на протяжении 30 - 35 дней.

**Тяжелая адаптация** характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев)

тяжестью проявлений. Число таких детей относительно не велико 8 - 9%.

Характеризуется длительностью и тяжестью проявлений не адекватного поведения, граничащего с невротическими состояниями. Наблюдается длительное снижение аппетита (его восстановление начинается не раньше, чем на третьей недели, иногда и позже). Длительно (в течение 30 - 40 дней) нарушается сон. Ребенок медленно засыпает, пробуждаясь, плачем.

Период адаптации в среднем завершается в течение 3 - 5 месяцев. Первые

признаки того, что ребенок адаптировался: хороший аппетит, спокойный сон,

охотное общение с другими детьми, адекватная реакция на любое предложение

воспитателя, нормальное эмоциональное состояние.

Для того, чтобы сделать процесс адаптации менее болезненной подготовительный этап следует начинать за 1 - 2 месяца до приема ребенка в детский сад. В первую очередь необходимо привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом

дошкольного учреждения. В это же время необходимо обратить серьезное

внимание на формирование навыков самостоятельности.

 **К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:**

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- есть хлеб;

- пользоваться ложкой;

- после еды задвигать свой стул;

- активно участвовать в одевании, умывании.

Основной этап адаптационного периода начинается с прихода мамы в группу

детского сада. Каждый визит в детский сад длится не более часа.

Во время заключительного этапа ребенок начинает посещать группу по 2 - 3 часа. При

первых проявлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2 - 3

 дня, а потом привести ненадолго в детский сад.

Длительность адаптации во многом зависит от поведения родителей.

**Как же облегчить крохе процесс адаптации?**

1) Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими

детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с

тобой поиграть?»

2) Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что

чужое, как меняется и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой,

как попросить помощи и не быть ябедой.

3) Отправляясь, первый раз в сад, напоминайте себе, что вы выбрали,

поэтому с ребенком ничего плохо не случится. Если вы не будете скрывать

от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.

4) Дома спокойно объясните малышу, что там он, как все дети , останется

один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т.д.

5) Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите

малышу шкафчик.

Пока ребенок осваивается, не тормошите его, не позволяйте чужим людям

подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать.

6) Во время прощания родители должны всегда демонстрировать хорошее

Настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с

ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда заберут его

домой.

6) Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйтесь и придите раньше. Опоздание к условленному сроку – самое худшее , что может быть в этот период

7) В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

8) Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте.

9) Будьте терпимее к его капризам. При явных выраженных невротических реакциях оставьте реакциях его дома.

В каком бы возрасте ребенок не поступал в детский сад, безболезненная адаптация может быть обеспечена только подготовленностью к новым условиям.