Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №53 «Теремок» комбинированного вида города Белово»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ»**

 Асланукова Н. В.

воспитатель

Белово 2016 г.

Живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых условиях, ребёнок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды, т. е. адаптируется к определенному ритму жизни.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение в  жизни ребенка  происходит

множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей  в течении 9 и более часов, новые  требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль  общения.

На эти перемены в жизни малыши отвечают, как говорил И.П. Павлов, реакцией осторожности или протеста: становятся робкими, замкнутыми, вялыми, плаксивыми, капризными, упрямыми, беспокойными. Часто они упорно не хотят покидать дом, а у дверей детского сада в страхе прижимаются к родителям.

Таким образом, период адаптации – тяжелое время для малыша, его родителей и персонала группы. В среднем длительность адаптации у детей раннего возраста длится от 2 недель до месяца. Но даже такой короткий срок для ребенка далеко не безобиден. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался в течении 3 месяцев ,такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста – психолога.

От чего зависят характер и длительность адаптационного периода?

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

2. От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом, отказываются есть, спать. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок следит с интересом за игрой товарищей. Другие, наоборот, впервые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах являются нормой.

3. От уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее 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.

4. От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения с взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать игрушки за собой и т.п.).

Итак, общая задача педагогов и родителей – помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Для этого нужна подготовительная работа в семье. Прежде всего, необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, а при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность. Желательно, чтоб вы познакомились с меню детского сада и приучили детей к блюдам, включенным в него. Учите детей есть разнообразную пищу, тщательно жевать.

О предстоящем поступлении ребенка в детский сад говорите с ним как о радостном событии. Внушайте малышу, что ему  будет хорошо в детском саду, что его ждут добрые воспитатели, веселые дети, много игрушек. В присутствии малыша воздержитесь от высказывания своих опасений по поводу того, сможет ли он справиться, расстаться с домом, чем его будут кормить, как одевать и т.д. Чтобы развеять свои сомнения и тревогу ребенка, предварительно посетите группу. Лучше всего привести малыша, когда дети гуляют или играют в групповой комнате.

Безусловно, время пребывания ребенка в детском саду в период адаптации строго индивидуально. Однако не следует в первый же день оставлять малыша надолго.

 Алгоритм постепенного вхождения в детский сад:

1,2 день – на несколько часов. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Ребенок должен знать, что это прерогатива воспитателя.

3-6 день - заберите ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Опоздай вы немного, и крохе придется тревожиться, ожидая маму в пустой группе.

Со вторника 2-й недели (после выходных, в понедельник, все еще более щадящий график) – малыш уходит домой в полдник.

И лишь с 3-й недели можно оставлять ребенка на целый день.

Чем быстрее малыш почувствует доверие к воспитателям, установит контакт с ними, тем спокойнее он перенесет перемены в своей жизни, разлуку с вами. Ваше вежливое и приветливое обращение к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Частые ОРВИ, острые инфекционные, хронические, соматические, врожденные заболевания относятся к анамнестическим факторам риска, осложняющим адаптацию ребенка к ДОУ. Если ваш ребенок подвержен чему-либо, то необходимо заранее проконсультироваться у участкового врача и как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.

 В адаптационный период разрушение любых привычек, в том числе и вредных (не засыпает без пения, любит быть на руках у взрослых и т.д.), нежелательно, так как осложнит приспособление к новым условиям. Если к моменту поступления малыша в детский сад вам не удалось отучить его от вредных привычек, предупредите об этом воспитателя.

 Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.

Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий. К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

* самостоятельно садиться на стул;
* самостоятельно пить из чашки;
* пользоваться ложкой;
* активно участвовать в одевании, умывании.

Ни в коем случае родителям не следует делать следующих ошибок:

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

2. Нельзя пугать детским садом («Вот будешь плохо себя вести, опять в детский сад пойдешь! »). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.

4. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, предстоит оставаться в садике на полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день.

Залог успеха адаптации ребенка к детскому саду – это готовность к этому его родителей. Правильно подготовившись, Вы можете помочь ребенку преодолеть этот сложный период в его жизни. Постарайтесь последовать нашим рекомендациям. Тогда такое страшное слово «АДАПТАЦИЯ» пройдет для Вас и Вашего ребенка незаметно!