**Адаптация ребёнка в детском саду**

Адаптация (от лат. «приспособляю») − это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.

При легкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1−2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно- разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации; активное эмоциональное состояние, плачь, негодующий крик, либо тихое хныканье, подавленность, напряженность.

**Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода**

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Почему ребёнок плачет:

• Он не подготовлен к посещению детского сада – его не предупредили заранее, что привычная жизнь скоро изменится.

• Ребенок впервые видит большое скопление незнакомых людей.

• Режим дня дома не совпадает с режимом в саду .

• Ребенок часто болеет и из-за этого с самого начала посещает сад «урывками», не успевая привыкнуть.

• Повлияли особенности характера и нервной системы: одни дети плачут только в первые дни, а потом успокаиваются,

другие – начинают хныкать только на второй день или через 1-2 недели, третьи – устраивают истерики только при родителях,

а после их ухода спокойно играют и т.д.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

**Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад**

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно – не оставляйте его в течении первой недели на весь день в детском саду.
3. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
4. Старайтесь посещать сад регулярно
5. Поддерживайте дома спокойную обстановку, не собирайте шумные компании.
6. Не перегружайте ребёнка новой информацией.
7. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

Как родители могут помочь своему ребенку

в период адаптации к ДОО

1. Важен Ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад.

2. Рассказывайте ребёнку, что хорошего и интересного его ждёт в детском саду.

3. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку или домашний предмет.

4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.д.).

5. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, поиграйте в подвижные игры.

6. Устройте небольшой семейный праздник вечером.

**Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.**

