**Адаптация в детском саду.**

Адаптация – это процесс приспособления ребенка к изменившимся условиям окружающей среды. Нами специально было взято такое научное определение, чтобы подробно его раскрыть.

Во-первых, адаптация – это процесс. Причем процесс довольно долговременный. В целом весь первый год в детском саду является адаптационным. Но существует и период острой адаптации. Принято выделять несколько сроков.

2-3 недели. Это минимальный срок острой адаптации, необходимый для перестройки как организма ребенка, так и его отношений с окружающими. Часть детей адаптируется именно в эти сроки.

От  3 до 6 недель. Это средний срок острой адаптации. Большинство детей адаптируется именно в эти сроки.

Более 6 недель – такая затянувшаяся острая адаптация говорит об определенных проблемах в приспособлении  к условиям ДОУ. Таких детей, как правило, немного. Это дети, склонные к частым или хроническим заболеваниям. Дети, чрезмерно окруженные опекой в семье в связи с чем не в состоянии «оторваться» от близких. Дети, имеющие нарушения  в развитии (отставание в развитии, личностные патологии).

Стоит сказать, что успешность протекания адаптационного периода зависит не только от ребенка, но и от готовности родителей отпустить своего ребенка в группу. Здесь играют роль страхи и тревожность мамы (не стоит показывать это малышу), умение мамы налаживать контакт с ребенком (поговорить о том, что было в детском саду).

Из всего выше сказанного хочется вывести некоторые правила:

Не стоит с утра вести ребенка в детский сад и давать ему кучу наставлений, чего делать нельзя. Лучше расскажите о том, что можно замечательно делать в детском саду и о том, как будет здорово вечером рассказать все это маме. А воспитательную беседу лучше провести вечером по результатам дня.

Никогда в присутствии ребенка не обсуждайте его воспитателя и детский садик с негативным оттенком. Ваше отношение быстро передастся ребенку и он больше никогда не захочет туда идти.

Приведите режим ребенка дома к режиму, похожему на детсадовский, в таком случае многие режимные моменты ребенок будет воспринимать намного легче.

 Если ребенок с утра встает с трудом – заведите себе правило: будить ребенка на 15 минут раньше обычного. Таким образом и подъем для него не будет резким и многих конфликтов по утрам можно будет избежать.

Подбирайте одежду для ребенка в детский сад исходя из правил: что проще, то лучше. Обувь лучше на липучках, меньше завязок, шнурков, трудных замков. Дети еще научатся все это правильно одевать, но сейчас это для них дополнительный стресс.

Хорошо давать детям возможность разрядиться после детского сада. Нахождение целый день в присутствии большого количества людей вызывает нервное перенапряжение, которое необходимо снимать. Можно дать побеситься ребенку после сада, побегать на улице или использовать тихие релаксационные игры

Что должен знать и уметь ребенок 3-х лет.

Трехлетний ребенок должен уверенно координировать движения корпуса, рук и ног и хорошо держать равновесие.

Он знает 8 основных цветов, безошибочно различая их, и основные формы: круг и квадрат, треугольник и овал, ромб.

Знает такие понятия как один-много, большой-маленький, понимает предлоги на, под, за, перед, в.

Имеет понятие о правой и левой сторонах.

 Прекрасно справляется с игрой-вставкой по формам. Правильно собирает пирамиду и не очень мелкие пазлы (4-6 частей), складывая их по предложенной картинке. С удовольствием собирает фигуры из конструктора и кубиков.

Может не отвлекаться 5-10 минут, выполняя задание по предложенной модели.

Малыш овладел некоторыми санитарно-гигиеническими навыками, может самостоятельно мыть лицо и руки, пользоваться носовым платком, одеваться, раздеваться, обуваться и разуваться с небольшой помощью взрослых в застегивании пуговиц, умеет правильно сидеть за столом, самостоятельно есть ложкой и пить из чашки, вытирать губы после еды салфеткой, научился полоскать рот после еды и чистить зубы, знает свое полотенце и его место, освоил пользование горшком.

**Период привыкания к детскому саду** – один из самых сложных в жизни ребенка. Малышу надо будет приспосабливаться к новому ритму и требованиям жесткого режима. Чтобы адаптация ребенка прошла успешно и безболезненно, его надо заранее готовить к поступлению в детское учреждение. Как правило, общительный и хорошо подготовленный ребенок привыкает к детскому саду в течение 12 дней, хотя полная адаптация наступает через 3-6 месяцев.

     Ребенка надо учить ладить со сверстниками. Во время прогулки старайтесь привлечь своего малыша к общению со сверстниками, учите делиться и обмениваться игрушками. Можно сходить на прогулку в детский сад, чтобы ребенок заранее познакомился с воспитателями и детьми. Ребенка важно научить самостоятельно держать ложку и кушать, проситься на горшок, а также нужно научить ребенка играть с игрушками, чтобы воспитатель мог отвлечь и занять ребенка.

     На родительских собраниях мы объясняем родителям, что в группе присутствует 15-20 детей, и если всем одевать колготки и штанишки, а затем ещё нужно и одеть ребенка, так как они чаще всего, приходя в группу, этого делать не умеют, то времени на прогулку совсем не останется. Чем лучше ваше чадо будет натягивать колготки и штанишки, тем легче ему придется во время сборов на прогулку. Так что дома нужно тренироваться – на себе, на куклах, на родственниках! А уж без умения есть самостоятельно вообще никуда не деться! У самой доброй и ласковой воспитательницы и няни не хватит сил и времени накормить с ложки 20 детей.

     Длительность адаптации во многом зависит от возраста и уровня развития ребенка. Чем лучше развита самостоятельность ребенка, тем легче пройдет адаптация.

     Специалисты утверждают, что частые болезни малышей наблюдаются вовсе не из-за того, что в детском саду много микробов, а именно из-за того, что так организм ребенка реагирует на смену окружающей обстановки.

**При необходимости маме разрешается первые 3 дня побыть с ребенком в группе, но не более. Ребенок может привыкнуть к присутствию мамы в группе. Все равно рано или поздно придется оставить ребенка в группе с воспитателями и детьми. Ваше присутствие только будет оттягивать адаптацию. Сидение мамы на стульчике в группе лишь будет усугублять ситуацию: вы сделаете ещё более мучительным процесс «отвыкания от мамы». Главная проблема адаптации состоит в том, что в саду нет мамы. И в 2-3 летнем возрасте это совсем не просто, тем более что малыш общался с мамой чуть ли не 24 часа в сутки.**

     В первые дни малыша кормить завтраком лучше дома, так как в садике, он, скорее всего, откажется от еды и останется голодным, а некоторые дети даже не садятся за стол с детьми. Надо быть к этому готовым.

     Время пребывания в детском саду следует увеличивать только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка. Лучше сначала ребенка приводить только на прогулку, затем к началу утренних занятий и забирать домой к концу прогулки. Завтрак, обед и дневной сон должны проходить дома. Со временем ребенок будет и обедать, и завтракать в детском саду, а к окончанию адаптации и спать со сверстниками. Если вы заметили, что у ребенка ухудшился аппетит, сон, настроение, то рекомендуется оставить малыша на 2-3 дня дома, а затем вновь привести его в детский сад, но не надолго.

     Придумайте ритуал расставания по утрам. Ребенок постепенно привыкнет к тому, что мама и папа, уходя на работу, обнимают, целуют его, а некоторые говорят на ушко несколько секретных слов. И обязательно помашите малышу рукой – это им нравится. Постарайтесь забирать малыша пораньше из детского сада, ведь ему не будет хватать домашнего общения.

Сохраняйте свое спокойствие, ведь ребенок чутко улавливает и чувствует ваше настроение и переживания! Создайте дома спокойную остановку, больше гуляйте, пораньше укладывайте ребенка спать на ночной сон, окружите его любовью!