**Адаптация детей к условиям детского сада**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения: - четкий режим дня; отсутствие родных рядом; постоянный контакт со сверстниками; необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку; резкое уменьшение персонального внимания. Все это приводит к тому, что ребенок попадает в определенную стрессовую ситуацию, которая называется адаптацией. |
|  | Выделяют два вида адаптации:  1. **Биологическая адаптация** - это перестройка физиологических систем организма, обеспечивающая целесообразное приспособление к новым условиям. Именно при биологической адаптации возникает снижение защитных функций организма, вследствие чего дети могут начать болеть, чаще, чем это было тогда, когда они находились дома. Ребенок может начать жаловаться на усталость, плохое самочувствие, стать более вялым. Но все это временно, как только организм привыкнет к изменениям все это пройдет.  2. **Социальная адаптация** – способность изменить свое поведение в зависимости от новых социальных условий. Другими словами это перестройка своей жизни, привычек под новые условия. |
|  | Существует много факторов влияющих на протекания адаптации ребенка, одним из которых является возраст ребенка. Наиболее благоприятными для начало посещения детского сада являются 1.5 года и старше 3-х лет. Дети младшего возраста лучше привыкают к изменившимся условиям, т.к. их режим только закладывается, и основной проблемой для них становится только разлука с близкими и уменьшение объема внимания к ним. Детям старше 3-х лет легче адаптироваться в том плане, что к этому возрасту у них резко возрастает потребность в общении со сверстниками, а именно в коллективе детского сада это потребность может быть удовлетворена в полном объеме. Кроме этого у них снижается привязанность к матери, они легче вступают в контакт с другими взрослыми людьми. |
|  | С какими трудностями могут стакнуться родители, когда дети начинаю посещать детский сад - повышенная плаксивость.  -капризность.  - нервозность.  - резкая смена настроения.  - появление вредных привычек (сосать палец, брать в рот разные предметы, что-то накручивать и т.п.).  - изменение поведения и привычек детей. |
|  | **Кому адаптироваться легче?**   * Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее * Детям, физически здоровым * Детям, имеющим навыки самостоятельности * Детям, чей режим близок к режиму сада * Детям, чей рацион питания приближен к садовскому |
|  | **Как подготовить ребенка к посещению детского сада.**  Во первых нужно учитывать возраст ребенка, детям до 4-х лет нужно при подготовке к детскому саду делать упор на приспособление к режиму детского сада, на необходимость расставания с близкими людьми. Детям, более старшего возраста кроме этого необходимо развитие умения общаться со сверстниками и взрослыми, развитие игровой деятельности. |
|  | Нужно заранее рассказать ребенку о том, что такое детский сад, зачем туда ходят дети. Что интересного его ждет при посещении детского сада Например: “Детский сад это такой красивый, большой дом, куда ходят дети, пока мамы и папы работают, Утром их приводят в детский сад, а вечером забирают. В нем много игрушек, добрые воспитатели, которые играют с ними, рассказывают и читают сказки. В садик ходят дети, с которыми ты будешь играть, там много разных игрушек. В садике очень интересно и весело”. Можно использовать рассказы из своей жизни, о том как вы ходили в детский сад.  Но рассказывание больше применимо для детей от 3-х лет. Для более маленьких детей лучше использовать прямое знакомство – утром прийти и посмотреть как родители приводят детей в детский сад, днем прийти на прогулку и показать как гуляют дети, и вечером, чтобы ребенок увидел как забирают детей домой. Но и детям, более старшего возраста можно использовать метод прямого знакомства. |
|  | Подготовить к расставанию с мамой. Можно оставлять не надолго с другими родственниками. При этом подчеркивая что мама ушла по делам и обязательно придет. |
|  | Построить режим дня приближенный к режиму дня детского сада. Делать это надо не за несколько дней до начала посещения Д.С, а как минимум за 1.5, 2 недели. (7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:30 – крайнее время для прихода в сад; 8:40 – завтрак, 10:30 – прогулка, 12:00 – возвращение с прогулки, 12:15 – обед, 13:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник, 17.30 – ужин. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30. ). |
|  | Рацион питания так же должен быть приближен к меню Д.С. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно супы. |
|  | Приучение к самостоятельности – создайте условия, чтобы он мог самостоятельно одеваться и умываться для этого посмотрите, чтобы его одежда была удобна для самостоятельного одевания – не было много пуговиц и завязок. Кроме этого приучайте ребенка при раздевании аккуратно складывать вещи, для этого можно поставить рядом с кроваткой стульчик, на который он будет вещать свою одежду. Также проследите, чтобы все, чем пользуется ребенок, зубная щетка, одежда, обувь, находилась так, чтобы ребенок мог самостоятельно ее достать. Стимулируйте ребенка к самостоятельности, одно одели вместе другое он сам.  Выработка культурно-гигиенических навыков – мытье рук, вытирание рук и лица, пользование индивидуальными предметами гигиены (носовой платок, полотенце), опрятно есть. |
|  | Детей с 3-4 лет нужно приучать и культуре поведения –здороваться со взрослыми и сверстниками, употреблять слова выражающие просьбу, благодарность, выполнять элементарные правила поведения на улице и в помещении, правилам поведения за столом, в спальне. |
|  | У детей до 3-х лет только формируется умение общаться со сверстниками, совместно играть с ними, в этом возрасте взаимодействие со сверстниками идет не вместе а рядом, параллельно. Поэтому учитывая, что ребенок приходя в детский сад попадает в окружение сверстников нужно научить ребенка играть в окружении детей. Для этого посещайте детские площадки, где ребенок может играть с другими детьми, научите его совместно пользоваться игрушками.  Детей старше 3-х лет нужно учить взаимодействовать с детьми – как знакомиться с детьми, входить в игру, взаимодействовать с детьми в игре, делиться игрушками, отзываться на просьбу другого ребенка. Кроме этого нужно научить ребенка играть. Игра для ребенка это не просто манипулирование предметами, это какой-то сюжет, взаимодействие с партнерами по игре. Кроме активных игр дети должны уметь играть ив спокойные развивающие игры. Для этого нужно заинтересовать их, поиграть вместе с ними, на примере показать, как делиться игрушками, выполнять правила игры. |
|  | При начале посещения Д.С. нужно обязательно рассказать воспитателю о привычках ребенка, об особенностях поведения, т.е как можно больше дать информации о ребенке. Не оставлять ребенка первые дни не больше чем на 2-3 часа. Учтите что дели будут уставать в Д.с. не только морально но и физически, т.к все это взаимосвязано – поэтому постарайтесь создать дома спокойную обстановку, чтобы ребенок мог находиться в тишине. Избегайте посещений публичных мест, большого скопления людей.  Откажитесь на время от посещения дополнительных образовательных и спортивных учреждений. |
|  | Вам нужно самим четко понимать, что плачь, изменение поведения ребенка это нормальные изменения вызванные приспособлением его к изменившимся условиям. Поэтому нужно как можно спокойнее реагировать на них. Самим не тревожиться и расстраиваться т.к. это состояние передается ребенку.  Никгода не говорите при ребенке, даже если вы просто разговариваете с кем-то а ребнок стоит рядом. О том что ему скоро предстоит пойти в детский сад и вы очень этим обеспокоены, как он там будет один, смогут ли ему уделять внимание воспитателя, у будут ли они добрые и т.п. |
|  | **Не делайте ошибок**  К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**   * **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете. * **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным. * **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке**. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще. * **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку. |