**Муниципальное  образование**  **г. Ноябрьск**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Белоснежка»**

**Консультация для родителей**

***АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ***

Составитель:

 воспитатель МБДОУ «Белоснежка»

Чистякова В.Н.

2014 -2015 уч. год

Дети раннего возраста – очаровательные существа. Они деятельны, любопытны, искренни, забавны. Наблюдать за ними - одно удовольствие.   От маленьких детей к взрослым идут волны умиротворения и расслабленности.

Но и ребенок вправе рассчитывать на бескорыстную любовь, доброжелательность и ласку. Когда ребенку хорошо и спокойно, он быстро развивается.

**Что для этого нужно?**

Прежде всего - обеспечить внутреннее эмоциональное благополучие малыша.

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем.

Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются

идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Общеизвестно, степень адаптации ребенка к детскому саду определяет его психическое и физическое здоровье. Резкое предъявление нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни – это и эмоциональный, и информационный стресс.

**Что такое адаптация?**

Адаптация (от лат. аdaptatio - приспособление) - способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

Социальная адаптация – это вхождение ребенка в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения в обществе, приспособление к условиям пребывания в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию

           Адаптация – процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.
           Адаптация – сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка.
 Адаптация является активным процессом приводящим к:
          Позитивным результатам (адаптированность)
Негативным (стресс)
 При этом выделяются критерии успешной адаптации:
 Внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)
 Внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования)

**Выделяют три степени адаптации:**

         Легкая адаптация
Длительность 15-20 дней.
Характеризуется незначительными отклонениями в поведении, редкими  заболеваниями протекающими без осложнений

Средняя степень адаптации:
Длительность 16-35 дней.
Отклонения в поведении приобретают выраженный характер, ОРВИ встречаются один раз в 2-3 недели.

Тяжелая степень адаптации
 Длительность 35-60 дней

 Факторы,  влияющие  на процесс адаптации ребенка к условиям ДОУ:

  достигнутый уровень психического и физического развития,

  состояние здоровья ребенка,

  возраст ребенка,

   уровень развития навыков самообслуживания (КГН),

  навыков коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками,

  навыков предметной и игровой деятельности;

  характеристика нервной системы;

  количество детей и форма воспитания в семье,

  здоровье родителей.

Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

Легкая адаптация:

  временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);

  аппетита (норма по истечении 10 дней);

  неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.),

  изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;

  характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;

  функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает.

  Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

Средняя адаптация:

все нарушения выражены более и длительно :

  сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40дней,

  речевая активность (30-40 дней),

  эмоциональное состояние (30 дней),

  двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней,

  взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается,

  функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.

    снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),

    резким нарушением сна,

    ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться,

    отмечается проявление агрессии,

    подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения),

    обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии,

    при тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

Объективные показатели окончания периода адаптации:

  глубокий сон,

  хороший аппетит,

  бодрое эмоциональное состояние,

  активное поведение ребенка,

  соответствующая возрасту нормальная прибавка массы тела.

Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от двух недель до двух-трех месяцев) и длительнее всего сохраняются нарушения эмоционального состояния.  Восстановление аппетита и сна не сразу обеспечивает нормальную прибавку массы тела, если сохраняется у ребенка пониженный эмоциональный тонус.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!**

При ярко выраженных отрицательных эмоциональных состояниях ребёнка целесообразно воздержаться от посещения детского сада на 2-3 дня. Расскажите родным и знакомым в присутствии ребёнка:

  Что вы уже ходите в детский сад.

   Какой он молодец.

  Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.

  В детском саду тебе будет интересно, ты познакомишься

    и подружишься с другими ребятами и взрослыми.

   Утром я тебя отведу в детский сад, а вечером заберу.

  Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного,

     что ты узнал нового.

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребёнка:

В период адаптации будьте терпимы к изменившемуся поведению ребёнка. Вы же взрослый человек и понимаете, что он капризничает не потому что «плохой», а из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателю режиму.

        По утрам, когда собираетесь в детский  сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день.

        Тогда он точно  будет удачным и для вас и для ребенка.