***Об адаптации***



**Адаптация (приспособление)  к детскому саду** – это важнейший этап в жизни детей и каждый ребенок  переживает  его по-своему. Адаптивные возможности детей  раннего возраста ограниче­ны,  поэтому переход на новую социальную ступень и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоцио­нальным нарушениям,  замедлению темпа психофизического развития. И это понятно. Ведь до поступления в садик ребенок жил в семье, в определённых, сложивших бытовых условиях.Он привык к своему дому, к окружающей обстановке, у него сформировались различные привычки: к режиму дня, способу кормления, укладывания, но главное – с ним неотлучно были его родители, особенно мама. Поэтому вхождение в новую обстановку, в общество незнакомых людей многие дети принимают не  сразу. Большинство из них реагируют на детский сад плачем, нежеланием идти в группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и малыш не может понять, зачем же мама привела его сюда и ушла.

На фоне нестабильного психо-эмоционального состояния у некоторых детей может наблюдаться потеря уже сложившихся положительных привычек. Например, дома ребенок просился на горшок, а в  детском саду этого не делает, дома мог есть самостоятельно, а в детском саду отказывается. В итоге, нарушение аппетита,  отсутствие сна (не может уснуть в садике),понижение общего эмоционального состояния ведутк снижению иммунитета, к ухудшению физического  развития, потере веса, иногда к заболеваниям (нескончаемые простуды).

Принято выделять три степени адаптации:

**1. Легкая**

Отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В этот период малыш плохо спит, теряет аппетит, почти не играет с детьми. Но в течение одной-двух недель аппетит налаживается, у ребенка начинает преобладать радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он ак­тивно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнако­мый взрослый, новое помещение, общение с группой сверст­ников). Такие дети, как правило, не заболевают в период адаптации.

**2. Средняя**

Эмоциональное состояние ребенка нормализуется медленно, аппетит и сон стабилизируются не раньше, чем через месяц, и настроение может меняться резко и без видимой причины. Ребенок проявляет смущение, волнение, протест, однако при доброжелательной поддержке взрослого начинает проявлять познавательную и поведенческую активность, постепенно привыкает к сверстникам и своей группе.В это время возможно заболевание  ОРВи. Заболевание может быть длительным, но без осложнений.

**3. Тяжелая**

Длится от 2 до 6 месяцев, и отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей. У ребенка может преобладать  агрессивность действий, направленная  на выход из создавшейся ситуации; активный эмоциональный протест, выражаемый громким плачем и даже криком; либо протест может быть менее активным и проявляться тихим плачем, подавленностью, пассивным поведением. В этот период ребенок может  перенести повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями.

***Что же можно сделать, чтобы смягчить, облегчить ребенку период адаптации?***

- Заранее готовить его к поступлению в детский сад.

- Создать режим, приближенный к режиму детского сада.

- Формировать умения  и навыки самообслуживания.

-  Воспитывать умение играть, общаться со взрослыми.

- Тренировать адаптационные механизмы: чаще ходить в гости,  играть с детьми во дворе.

Необходимо наладить в семье доверительное отношение ребенка к взрослым, умение положительно относиться к выдвигаемым ими требованиям.

Для лучшей адаптации детей к детскому саду можно посоветовать родителям:

- отдавать ребенка вначале на непродолжительное время, постепенно увеличивая время пребывания в детском саду;

- познакомиться поближе с несколькими детьми и их родителями, пригласить их домой;

- помочь в организации детских праздников в детском саду;

- всегда обсуждать с ребенком как прошел день в садике;

- говорить вечером о радостных перспективах;

- быть спокойными и доброжелательными по дороге в детский сад.

***Показателями окончания периода адаптации являются:***

- хороший аппетит;

- глубокий сон;

- бодрое эмоциональное состояние;

- восстановление ранее сформированных привычек;

- активное поведение;

- соответствующая возрасту прибавка в весе.

О том, что адаптация благополучно завершена, будет свидетельствовать  нормализация эмоционального состояния ребенка. Но это вовсе не значит, что он с радостью побежит в детский сад. Ребенок может без удовольствия ходить в садик,  плакать, расставаясь с родителями.Однако,адаптировавшийся к детскому саду ребенок, принимает на себя необходимость его посещения.

Следует помнить, что даже самая легкая адаптация требует от ребенка огромных физических, психических и эмоциональных затрат. Поэтомуродителям необходимо бытьособенно терпеливыми  и нежными со своим ребенком в этот период. По возможности, стараться пораньше забирать его из садика. Дома почаще сажать на колени и обнимать его. Совместный просмотр мультфильмов, чтение книжек перед сном, совместные игры помогут малышу преодолеть временные трудности и успешно пройти социальную адаптацию в детском саду.

**Игры  дома в период адаптации ребенка к детскому саду**

**«Повтори!»**

Ребенок и взрослый встают друг напротив друга. Взрослый произносит текст и делает движения в соответствии с текстом.  Ребенок повторяет за взрослым слова и движения. (Неплохо, если взрослых будет двое или несколько.)

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем.  
(Играющие берутся за руки и кружатся.)

**«Беги ко мне!»**  
Взрослый отходит от ребенка на некоторое расстояние и зовет его к себе: «Беги ко мне!»  Когда ребенок подбегает, взрослый подхватывает его, кружит,  а затем  снова отходит на несколько шагов. Игра повторяется.

**«Солнечные зайчики»**  
Взрослый при помощи зеркала пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:  
Солнечные зайчики  
Играют на стене.  
Поманю их пальчиком,  
Пусть бегут ко мне!  
(Ребенок пытается поймать  солнечных зайчиков).

Игры способны привлечьдетей своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий. Игры являются не только средством физического воспитания с раннего возраста, но и закаливают,  оздоравливают организм ребенка. Они способствуют развитию познавательных процессов, приобретению опыта общения со сверстниками и взрослыми, что является одним из условий успешной адаптации.

1.     Л.В. Белкина, «Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ», ТЦ «Учитель», 2006г.

2.     Алямовская  В. Г. Ясли – это серьезно. – 2-е изд. – М.: Линка-пресс, 2000.

3.     <http://www.generation.uz/content/4859>

4.     http://www.7ya.ru/article/Adaptaciya-k-detskom-sadu-Kak-pomoch-rebenku/

5.     http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/08/05/kartoteka-igry-v-adaptatsionnyy-period-s-detmi-2-3-let