**Адаптация ребенка к детскому саду.**

Еще совсем недавно ваш малыш дела первые шаги , а уже сейчас его надо отдавать в детский сад. И это событие волнительно для всех членов семьи. И возникает много вопросов: «Что такое адаптация?», «От чего она зависит?» «Как помочь ребенку в этот период, чтобы процесс адаптации прошел менее безболезненно»

Что такое адаптация? Это привыкание ребенка к новым условием, в данном случаи это детский сад.

Адаптация бывает: легкой степени: длится до месяца.

Средня степень длится до 2 месяцев.

И тяжелая до полугода.

От чего зависти адаптация?

1. **Фактор это - Состояния здоровья.**

У здоровых детей адаптация проходит относительно легко, в то время как у соматически ослабленных детей и детей 3 группы здоровья данный процесс может притекать с осложнениями. Адаптация – это стресс для организма, и в это время могут обострятся имеющиеся хронические заболевания.

Поэтому лето прекрасный время, когда можно помочь организму. Внедряйте в рацион овощи, фрукты. Включайте закаливающие процедуры, если есть возможность пусть ребенок бегает босиком. И одевайте ребенка по погоде, не кутайте его.

 **2. Следующий фактор - это возрастные особенности протекания адаптации.**

На втором году жизни, ребенок начинает больше бояться чужих взрослых. Самый оптимальный возраст для адаптации девочек от 2 лет, у мальчиков с 2.5. Мальчики тяжелее адаптироваться, т.к. они сильнее привязаны к матери и более остро реагируют на разлуку с ней.

**3.факто уровень общения ребенка.**

Однако главной и основной причиной дезадаптации может является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума. Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться от всех

В процессе общения ребенок познает окружающее, узнает, как действовать в той или иной обстановке, учится устанавливать взаимоотношения со взрослыми и детьми. А главное, в общении он узнает себя, границы своих возможностей. Поэтому чем шире у ребенка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребенка, тем ему труднее.

И поэтому, почаще гуляйте во дворах в парках на детских площадках. Конечно коммуникативные навыки будут развиваться весь дошкольный и даже школьный период, но вы как родители должны показать как вступать в контакт со взрослыми и детьми, как подойти к ребенку, попросить игрушку, как обратится ко взрослому если ему что-то нужно.

И помните вы главный учитель для ребенка, и пример как нужно общаться. Как вы общайтесь со своими родными, близкими, чужими, как находите компромиссы так и потом ребенок будет общаться.

**Особое значение в период привыкания ребенка имеют и такие факторы, как уровень культурно-гигиенических навыков, режим дня, навыков самообслуживания и т. д.**

В 2 года ребенка, нужно приучить, есть ложкой, пользоваться кружкой, садится на стульчик, и учувствовать в процессе одевания и раздевания.

Очень трудно дается детям перенос сформированных навыков в новую обстановку. В связи с этим при поступлении в детское учреждение наблюдается временная их утрата. Поэтому необходимо стимулировать эти навыки в разных условия, петушками, играми, стихами.

Максимально приблизить домашний режим к режиму детского сада и соблюдать даже в выходные дни, ну хоть на период адаптации.

Какие же меры и действия по мимо тех, о которых я уже рассказала, необходимы для улучшения адаптации.

Ну во-первых, это постепенное посещении детского сада. Начиная с 2 часов. Поэтому родители не спешите выходить на работу в этот момент. Время пребывания увеличивается постепенно. И помните что процесс адаптации длится в среднем от 2 до 3 месяцев.

Помните плаксивость ребенка- это нормальное состояния, ребенка на незнакомую ему обстановку, он же не мог заранее предугадать куда он попадет и как там ему будет. Обязательно акцентируйте на положительные моменты.

Контролируйте ваше эмоциональное состояния т.к. ваше переживание и беспокойство чувствует ребенок. Не стоит показывать ему ваше переживания, стоять за дверью и слушать , что происходит в группе. Не затягивайте процесс расставания, поцеловали, сказали добрые напутствующие слова, и обязательно, что вы обязательно за ним придёте. Можете в группу дать с собой его любимую игрушку, книжку.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома. Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Играйте дома в детский сад.