**«Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения»**

При поступлении в детский сад, ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне.

 Известно, что адаптация (от лат. «приспособляю») – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом. Как только ребенок поступает в ДОО, то его жизнь начинает кардинально меняться. Изменения касаются почти всего, что с ним связано: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение нескольких часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками и другими взрослыми, новое помещение, новая обстановка.  Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста не безграничны. Поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

**1 степень –** **легкая адаптация**, когда у ребенка нарушается аппетит, легкое нарушение сна, проявляются временные отрицательные эмоции. Срок – от 10 дней до 2-х недель;
**2 степень** – **адаптация средней тяжести,** когда происходят вегетативные изменения в организме: повышение температуры тела, сыпь на коже. Ослабление стула. Эмоциональное состояние нормализуется медленно. После поступления в ДОО, ребенок, как правило, болеет. Срок – 1 месяц;
**3 степень – тяжелая**. Срок – от 1 до 6 месяцев. Ребенок переносит повторное заболевание, часто протекающее с осложнениями, либо не расстается со своими любимыми игрушками, принесенными из дома, старается уйти, спрятаться, и т.д. К группе относится безразлично.

**Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:**

- состояние здоровья;

- уровень развития;

- личностные особенности;

- умение общаться с взрослыми и сверстниками;

- сформированность предметной и игровой деятельности;

- приближенность домашнего режима к режиму детского сада;

- сформированность элементарных культурно – гигиенических навыков;

- готовность родителей к пребыванию ребенка в массовом дошкольном учреждении;

- компетентность педагога в вопросах, связанных с индивидуальным подходом в процессе воспитания и развития дошкольников.

Известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение родителей к окружающим людям – причины, тормозящие образование у малыша умение контактировать с незнакомыми взрослыми. А это значит, что в первые дни пребывания в детском саду, он будет негативно относиться к воспитателям, няне, что усложнит уход за ним. Плохо приспосабливаются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, которые не знают родительского «нельзя». Ребёнок, у которого дома не тренируется способность тормозить свои желания, а с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня его пребывания в детском саду.

Дети радушных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из семей, состоящих из многочисленных родственников, легко вступают в контакт с воспитателями, няней. У таких детей, как правило, адаптационный период длится несколько дней, малыши из таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются с персоналом группы.

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «не садовский», а остальные малыши якобы ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так.

Только родители являются примером и авторитетом для своих детей, поэтому очень важно, чтобы именно родители помогли ребенку пройти через это трудное для них время.

**Практические рекомендации:**

1. До поступления ребенка в ДОО придерживайтесь дома режимных моментов детского сада:

а) завтрак 8:30, обед в 11:40, сон с 12.30 до 15.00.
б) по возможности отучите ребенка от пустышки, бутылочки, исключите памперсы

 г)приучите ребенка к самостоятельности: кушать, частично одеваться, умываться, ходить в туалет.

2. Подберите ребенку удобную одежду и обувь, чтобы соответствовала нужному размеру.
3. Собирая ребенка в детский сад, не торопите его, при этом сами не раздражайтесь.
4. Приходите в детский сад заблаговременно

5. Ребенок должен постепенно привыкать к режиму в детском саду: вначале на 2 часа, затем, увеличивая, время пребывания в детском саду до обеда, потом оставаться на целый день.
6. Все вещи должны висеть на пришитых петельках, лишних вещей не должно быть.
7. Необходимо воспитателю рассказать об индивидуальных особенностях своего ребенка, чтобы воспитателю было легче найти подход к вашему малышу.

8. Можете своему ребенку давать его игрушки, так как в детском саду они будут частичкой вашего дома.
9. Придя с малышом в детский сад, после того как раздели его, расставание должно быть быстрым и легким.
10. Интересуйтесь у ребенка, как у него прошел день, чем он занимался, в какие играл игрушки. Обязательно смотрите поделки своего ребёнка и хвалите.
 Вот такие простые рекомендации помогут Вам и Вашему ребенку пройти через все трудности. Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал самостоятельным и с радостью ходит в детский сад.

Консультацию подготовила воспитатель: Ерёмина А.В.

https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2025/01/08/roditelskoe-sobranie-adaptatsiya-detey-rannego