**Адаптация к условиям детского сада**

***Адаптация*** всегда есть процесс подстройки организма к новым условиям существования. Период систематического посещения детского учреждения очень сложен для каждого ребенка. Психологи и врачи различают три стадии адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой адаптации поведения ребенка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает нормального уровня в течении первой недели, сон налаживается в течении 1-2 недель. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть не устойчивым.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться темпы развития. Причиной болезней становиться то, что все силы организма направлены на борьбу с ежедневным стрессом, что приводит к ослаблению иммунитета.

Для того что бы процесс адаптации был менее болезненным рекомендуется придерживаться определенного алгоритма:

**Алгоритм прохождения адаптации**

**Первая неделя**

Ребенок находится в детском саду 1-2 часа (8.00-10.00)

*Цели:*

* закладывать основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю;
* способствовать эмоциональному восприятию сверстников;
* подробно познакомить с расположением помещений в группе.

**Вторая неделя**

Ребенок находится в детском саду 2-3 часа (8.00-11.00)

*Цели:*

* установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком;
* закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать раз­витию игры «рядом»;
* побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях груп­пы, находить предметы личного пользования (с помощью взрос­лого, опираясь на индивидуальную картинку).

**Третья неделя**

Посещение ребенком ДОУ в первую половину дня (7.00— 12.00).

К концу недели ребенок по желанию остается на днев­ной сон.

*Цели:*

* приучать ребенка к приему пищи в ДОУ (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам);
* привле­кать к совместным играм по типу «Шли, шли, что-то нашли...»;
* учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу;
* формировать у детей навыки самообслуживания, по­буждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

**Четвертая неделя**

Дети посещают детский сад в течение всего дня.

*Цели:*

* организовать рациональный режим дня в группе, обес­печивающий физический и психический комфорт;
* развивать уверенность ребенка в себе и своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу;
* развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей, установить незыблемые правила общежития;
* подготовить ребенка к расширению круга общения с другими сотрудниками ДОУ, со старшими детьми;
* поощрять культурно-гигиенические навыки.

**Что поможет ребенку в адаптации к новым условиям?**

* Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкнуть к садику».
* Если ваше чадо «впало в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.
* Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
* По возможности придерживайтесь в первые дни алгоритма посещения ребенком детского сада.
* В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

***Подготовила: педагог – психолог Фирюлина Надежда Васильевна***