

## Консультация для родителей группы раннего возраста «Адаптация детей к детскому саду».

Подготовила: воспитатель  
Баранова Екатерина Николаевна  
Сентябрь 2023г

**Адаптация** - это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Детки к нам пришли очень маленькими, и Вы конечно же очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни. С какими реальными проблемами, возможно придётся столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким. В новой обстановке малыш ощущает себя непривычно, не очень комфортно.

**Возраст ребенка от 1 до 2-2,5 лет** характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому **адаптация** к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. Надо так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать ребенка.

**Выделяют два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт – эмоциональная удовлетворенность, внешняя адекватность поведения - способность легко и точно выполнять требования среды.**

### **Фазы адаптационного периода:**

- **легкая** (1 — 15 дней), ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения;
- **средняя** (16 —32 дня), - сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; настроение неустойчивое, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременный и беспокойный сон; может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;
- **тяжелая** (32 —64 дня, 64 - 128 дней) - ребенок часто болеет, теряет в весе, появляются патологические привычки: грызение ногтей, сосание пальца; возникает стойкий энурез, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

**Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными проявлениями:**

**В физиологическом и психологическом плане:** повышение температуры и давления; уменьшение веса, временная остановка роста, снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний, увеличение нервозности, ухудшение сна, падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса, временное отставание в умственном развитии – **может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст.**

**В поведенческом плане:** упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение ко взрослым, лживость, лень (**своеобразный протест, желание обратить на себя внимание**).

---

***Поступление малыша в детский сад - это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям даётся легко.***

### ***Эмоции ребенка.***

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка выражены ***не очень положительные эмоции***: хныканье, "плач за компанию", плач при любой смене деятельности. Малыш побаивается неизвестной обстановки, новых взрослых, правил, существующих в детском саду. На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

### ***Контакты со сверстниками и воспитателем.***

Нужно помнить, что ***малыши 1,5-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом.*** У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха ***все охотнее взаимодействует с воспитателем*** в группе, ***откликается на его просьбы, следует режимным моментам.***

### ***Познавательная активность.***

Первое время ***познавательная активность*** бывает снижена на фоне новых условий. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает ***осваивать пространство группы***, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет ***задавать вопросы познавательного плана воспитателю.***

### ***Навыки.***

Под влиянием новых внешних воздействий ***в первые дни адаптации*** к детскому саду ребенок может на короткое время ***"растерять"*** навыки ***самообслуживания.*** Не волнуйтесь! Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только ***"вспоминает"*** забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

### ***Двигательная активность.***

Некоторые дети становятся ***"заторможенными"***, а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком успешной адаптации является ***восстановление нормальной активности*** дома, а затем и в садике.

### ***Сон.***

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в ***первые дни*** он будет ***засыпать плохо.*** Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

---

### *Аппетит.*

В **первое время** у ребенка бывает *пониженный аппетит*. Это связано с непривычной пищей, с незнакомой обстановкой — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита.

### *Здоровье.*

Переживания приводят к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям, и он может часто болеть **первое время**.

### *Чем могут помочь родители?*

Каждый **родитель**, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно.

### *Вот несколько советов.*

---

1. Настраивать ребенка положительно относиться к переменам в его жизни. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
  2. Создать спокойную атмосферу для него в семье. Щадить его ослабленную нервную систему.
  3. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратите походы в общественные заведения, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.
  4. Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
  5. Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
  6. Проявляйте как можно больше интереса к его жизни в детском саду.
  7. **Задавайте** вопросы воспитателям, интересуясь, не только кушал ли он и не плакал ли, а, как и чем он занимался.
  8. 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. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу.
- 

### *Мудрые папы и мамы!*

Период адаптации не самый легкий в Вашей жизни и жизни вашего малыша. Вы наверняка будете волноваться, а он наверняка будет скучать по маме. Со временем все наладится. И в Ваших силах позаботиться о том, чтобы **первая** дорожка Вашего крохи не была чересчур ухабистой.