**Адаптация ребёнка в детском саду. Рекомендации педагогам и родителям.**

**Ранний возраст** – это период от 1 до 3лет, который отличается активным исследованием ребенком окружающего мира. Именно в этот период происходит очень много качественных изменений как в физическом, так и в психическом развитии малыша. Одним из важных моментов в жизни ребёнка является посещение ДОУ.

**Адаптация ребёнка в детском саду.**

**Что такое адаптация –** приспособление организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов.

 **Основные особенности нормально текущего периода адаптации**

1. **Нарушения настроения**

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность - от недели до 1,5 месяца).

1. **Нарушения сна**

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев).

1. **Нарушения аппетита**

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность - от 1 недели до 1 месяца).

1. **Понижение иммунитета**

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность - от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

1. **Нарушение поведения**

Дети возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки) (продолжительность - от 1 недели до 2 месяцев).

 Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, **ребёнок должен уметь при поступлении в детский сад?** Это, конечно, идеальный вариант.

1. **Ходить или хотя бы проситься на горшок.** Отказ от подгузников. Умение проситься и ходить на горшок придаст ребёнку уверенность среди умелых ровесников.
2. **Пользоваться ложкой/вилкой, пить из чашки.** Нужно отказаться от поильников, бутылок, непроливаек, которые тормозят развитие и взросление.
3. **Самостоятельно одеваться и раздеваться.** К 3 годам ребёнок в состоянии снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует.
4. **Воспринимать разную пищу.** Для многих детей этого возраста характерна избирательность в пище. Следует расширять рацион ребёнка и включать те блюда, которые будут в детском саду.
5. **Общаться с взрослыми.** Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители и все окружающие их поймут.
6. **Играть с детьми.** Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо чаще вводить его в детский коллектив. Регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

**Дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, сходить в туалет, одеться), значительно быстрее адаптируются к условиям детского сада.**

**Деятельность воспитателя в период адаптации детей к детскому саду**

 Основная роль в успешной адаптации ребёнка в детском саду ложиться и на плечи воспитателя.

  **Первое с чего начинается адаптация ребенка** - доверие человеку, с которым его оставила мама. **Основная задача воспитателя, в этот период,** создать максимально благоприятные условия. Воспитателю важно наладить контакт с родителями и предупредить их об особенностях адаптации детей к новым условиям. Попросить их рассказывать о том, как ведет себя ребенок дома.

 Воспитатель, в первую очередь, сталкивается с тем, что дети, начавшие посещать детский сад, очень разные по своим умениям, уровню физического и психического развития. Кто-то пришел в возрасте 2 лет и еще плохо говорит, ходит в памперсах, не ест сам и не умеет играть, боится детей и пребывает в постоянной тоске по маме. Кто-то пришел почти в 3 года и все умеет, но не привык к детям, может толкнуть и ударить. Приходится в сжатые сроки организовать более или менее однородную группу, где все хотя бы понимают, что происходит вокруг и что от них требуется.

**Рекомендации воспитателям и педагогам:**

1. Обращаться к детям раннего возраста, которые только начали ходить в сад, надо, с одной стороны, индивидуально, по имени: "Катенька, пойдем мыть ручки", а с другой — подчеркивать принадлежность ребенка к группе, учить реагировать на обращение "Ребята": "Ребята, теперь все садимся за столики! И ты, Катя, садись, и ты, Витя, — вот сюда".
2. Проговаривать все непривычные детям действия, объяснять, многократно повторять: "Сейчас мы все оденемся, подойдем к своим, шкафчикам — это у нас Мишин шкаф, а это — Машин, а это — твой. А ты, Соня, молодец, сама свой шкаф нашла". Если дети понимают воспитателя — их легко обучить тем вещам, с которыми дома они не сталкивались или привыкли делать по-другому. Конечно, первостепенную важность сохраняет индивидуальный подход — надо помнить, кто что умеет, у кого какие затруднения (Люба засыпает только со своим медвежонком, а Костю нельзя сажать около окна — он обязательно побежит смотреть, не едет ли машина).
3. Использовать игры, направленные на знакомство, запоминание имен, а также ритуалы приветствия и прощания с каждым ребенком: «Вот, ребята, Леночка пришла. Здравствуй, Леночка! Давайте все вместе с ней поздороваемся!», «Виталик пошел домой. Давайте попрощаемся: пока-пока, Виталик! До завтра!"» В играх, например «Паровозик", дети — это вагончики, и у каждого свое имя. «Первый вагончик — Саша, к нему прицепился второй — Илюша, третий вагончик — Верочка, а паровозом сегодня будет Анюта!» Постоянные повторения помогают детям быстро запомнить, как кого зовут, а игры (под руководством воспитателя) способствуют возникновению первых контактов, физических и игровых.
4. Большое внимание надо уделять руководству детской игрой, показывать простые действия с игрушками, доступные сюжеты, проигрывать их с разными игрушками. Постепенно малыши начинают повторять их, дополнять, вносить изменения — возникают первые игры. Ребенок, который в состоянии занять себя игрушками, находится в хорошем настроении, не плачет, легче входит в контакт с другими детьми, сначала повторяя за ними те или иные действия, затем — общаясь уже вне игровых ситуаций.
5. На первых порах рекомендовать родителям приходить не только на утреннюю прогулку, но и на вечернюю. В этой ситуации ребенок успевает больше увидеть и узнать, понаблюдать за детьми не только из своей, но и из других групп. **Главное** — он видит, как за всеми приходят родители и забирают их домой. Расставание с родителями для ребёнка до 3 лет – самое большое горе. Психологи отмечают, что по степени эмоционального переживания малыш испытывает страдания, схожие по интенсивности с утратой самого близкого человека. Психологически очень важным моментом является то, что ребенок понимает (после соответствующих объяснений) — никто не остается в детском саду навсегда, за всеми вечером приходят родители.
6. Посоветовать маме дать ему с собой игрушку, просто чтобы с ним оставалось что-то родное, «кусочек дома». Ребёнок может принести с собой любимую пижаму, или подушку, на которой спит дома.
7. Важно максимально учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей. Если ребенок плохо ест, недопустимо его кормить насильно и даже просто настаивать на «доедании» всей порции: в этом возрасте легко возникает и закрепляется невротическая рвота. Если не засыпает, надо дать игрушку, посидеть с ним, успокоить, разрешить не спать, а просто закрыть глазки и тихо полежать. Детей с неустойчивыми гигиеническими навыками следует чаще приглашать в туалет. Напоминать им об этом надо и на прогулке. Они должны иметь запас сменной одежды и белья.
8. Для маленького ребенка очень важно постоянство среды. Не следует забывать, что трехлетний ребенок, начинающий ходить в детский сад, находится в ситуации крайне высокого уровня тревоги. Поэтому для него стабильность обстановки, расположения материалов, правил и распорядка дня являются залогом успешной адаптации и сохранения здоровья, как физического, так и психического. Постоянство среды в этом возрасте = залог безопасности. Как говорила М.Монтессори: «Для ребёнка порядок есть тоже самое, что для нас пол, по которому мы ходим, а для рыбы вода, в которой она плавает».
9. Очень часто в первые дни посещения детского сада ребенок стремится к постоянному физическому контакту с взрослым, не отпускает его от себя. Это серьезно затрудняет работу воспитателя, который должен уделять внимание всем детям, организовывать режимные моменты. Самое главное для воспитателя — завоевать доверие малыша, его привязанность. Нужно дать ему почувствовать, что его понимают и принимают таким, какой он есть.
10. **ПОМНИТЕ!!!** Для успешной адаптации ребёнка к детскому учреждению необходимым условием является создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе. Необходимо сформировать у ребёнка положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему. Если воспитатели и родители вместе доброжелательно, но твердо направят жизнь малыша в новое русло, никаких особых проблем с ребенком (если он физически и психически здоров) не будет.