**Консультация для родителей:**

**«Адаптация детей к детскому саду».**

В наше время о садике начинают задумываться, едва малыш появится на свет. **Нужен ли ребенку детский сад? И если нужен, то какой - «художественно - эстетический» или «физкультурно- оздоровительный»?** Как сделать так, чтобы ребенок ходил в этот садик с удовольствием? И стоит ли вообще усложнять ситуацию, поднимать такой шум вокруг проблемы выбора детского сада? Ведь как ни крути, а для большинства мам вопрос решается просто: в садик ребенку нужно ходить потому, что маме необходимо выйти на работу. Можно очень хорошо все понимать про психологические особенности ребенка, недостатки детского сада и т. д., но далеко **не у всех родителей есть реальная возможность сидеть дома с малышом, оплачивать услуги квалифицированной няни, детские центры, клубы и школы раннего развития.** И это вовсе не повод переживать, винить себя за свою финансовую несостоятельность и страдать от того, что драгоценное дитятко будет лишено счастливого детства. Все-таки садик - штука нужная (есть, правда, исключения, но о них чуть позже). Однако **нельзя и пренебрегать индивидуальными особенностями и интересами ребенка, «сдавая» его в первый попавшийся садик, отказываясь видеть проблемы адаптации, рассчитывая на то, что «привыкнет - крепче станет».** Чтобы детский сад действительно оказался приятным и полезным местом для малыша, нужно хорошо подумать и понять, для чего именно он нужен ребенку.

**Чтобы быть готовым к посещению детского сада, ребенок должен получить в семье элементарные навыки по уходу за собой! А именно**:

* иметь навыки самообслуживания:
* ходить на горшок или унитаз,
* самостоятельно кушать,
* самостоятельно одеваться и обуваться;
* иметь представление о нормах поведения – понимать запреты, слушать взрослых, соблюдать дисциплину.
* уметь находиться в помещении определенное время:
* без близких, но с взрослыми,
* без взрослых, но со сверстниками,
* одному; умение играть и общаться с детьми.

**I. Особенности развития детей в раннем возрасте.**

**Ранний возраст** - особый период становления организма и систем, формирования их функций. Поэтому для этого возраста характерен ряд особенностей:

* Быстрый  темп развития и неравномерность.
* Первый год жизни ребёнка связан с овладением ходьбой, второй год – с переломным моментом в развитии речи, началом развития речемыслительной деятельности, а также с развитием наглядно-действенного мышления.
* В три года начинается развитие самосознания ребенка. В  критические периоды может наблюдаться снижение  работоспособности, эмоциональные расстройства. Неустойчивость и незавершенность формирующихся навыков и умений. Под влиянием неблагоприятных факторов (стресс, перенесенное заболевание) может произойти утеря навыков. Взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Повышенная эмоциональность.

 Поэтому так необходимо проявить максимум усилий, чтобы процесс адаптации у ребенка к условиям ДОУ прошел как можно мягче.

**Основные факторы, определяющие особенности адаптации ребенка к детскому саду:**

    1. Состояние здоровья детей.

    2. Возрастные закономерности протекания адаптации.

    3. Уровень развития общения ребенка.

    4. Тип нервной системы ребенка.

**1. Состояние здоровья детей**

 У здоровых детей адаптация проходит относительно легко, в то время как у соматически ослабленных детей данный процесс может протекать с осложнениями.

 Тяжелее всего адаптация к условиям образовательного учреждения проходит у детей 3 группы здоровья (дети с  соматическим хроническим заболеванием):  у них наблюдаются частые обострения основного заболевания. Такие дети чаще болеют в период адаптации.

**2. Возрастные особенности протекания адаптации**

**От 1,5 до 3 лет**

 На втором году жизни ребенок начинает меньше бояться чужих взрослых.

 В полтора года более характерным будет не страх, а настороженное ожидание по отношению к незнакомому  взрослому, а в дальнейшем – смущение, своеобразная застенчивость при первоначальном знакомстве – обычно до   двух – двух с половиной лет.

  Оптимальный вариант приема детей не ранее 2 лет, когда у них уже нет страха перед незнакомыми людьми, а  привязанность  к матери не сопровождается обостренной зависимостью от нее.

 Более благоприятный для адаптации возраст от 2 лет приходится преимущественно для девочек.

**От 3-х  лет**

 Самый лучший возраст, когда ребенка следует отдавать в садик 3 - 3,5 года.

 Трехлетние дети отличаются адаптационными возможностями от двух- и четырехлеток.   
 Двухлетка сильно привязан к матери, ему трудно привыкнуть к новой обстановке.   
 Четырехлеткам сложно привыкнуть к саду из-за того, что они привыкли к домашним условиям.   
 Тем не менее, и у трехлеток и у четырехлеток есть общий положительный момент в адаптации к ДОУ, который  качественно отличает их от двухлеток. Дети 3-4 лет способны слушать и слышать взрослых.  У мальчиков более благоприятный для адаптации к детскому саду возраст составляет   2,5 - 3,5 года.  Мальчики в большей степени, чем девочки привязаны к матери и более остро реагируют на разлуку с ней, они  дольше чувствуют привязанность к ней.

**3. Уровень развития общения**

**1группа**

Дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми, в ожидании только от них внимания,ласки, доброты, сведений об окружающем. Такие дети глубоко переживают расставание с близкими, так как  опыта  общения с посторонними не имеют и не готовы вступать с ними в контакт. Беспокойство, плаксивостьсохраняются в их поведении довольно долго. Адаптация, в данном случае, проходит более сложно.

**2 группа**

Дети, у которых сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, не являющимися членами семьи. Такие дети, пока воспитатель рядом спокойны, но детей такой ребенок, как правило,боится и держится от них на расстоянии. Детям данной группы в период привыкания свойственно неуравновешенное  эмоциональное состояние.

**3 группа**

Дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях и  общении с взрослыми. Для них характерно спокойное, уравновешенное эмоциональное состояние. Они включаются в предметную самостоятельную

деятельность или в сюжетно-ролевую игру, устанавливают положительные взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Играют часто самостоятельно и одни. С детьми контактируют редко и кратковременно  
 Адаптация происходит достаточно легко.

**4. Типы нервной системы**

**Сильный уравновешенный тип**

 Дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешены, отличаются спокойным поведением, бодрым  настроением, общительностью. Они любят как спокойные, так и подвижные игры, положительно воспринимают все  режимные моменты, активно в них участвуют. Если содержание общения, возникшего в новых условиях, их   удовлетворяет, они привыкают довольно легко и быстро.

**Сильный неуравновешенный тип**

 Дети, отличающиеся легкой возбудимостью, бурно выражают свое отношение к окружающему, быстро переходят от  одного состояния к другому.  Они любят играть в подвижные игры, но быстро меняют игрушки, легко отвлекаются,   постоянно двигаются по группе, рассматривая то один предмет, то другой. В первые дни у таких детей может   возникнуть перевозбуждение нервной системы.

**Сильный уравновешенный инертный тип**

 Дети отличаются спокойным, несколько медлительным, даже инертным поведением. Они очень неактивно выражают  свои чувства и кажутся внешне благополучно адаптирующимися, однако свойственная им заторможенность может   усилиться. Медлительные дети часто отстают от своих сверстников в развитии координации движений, в овладении  умениями и навыками. Они предпочитают играть подальше от детей, боятся их приближения.

**Слабый тип**

 Дети с ослабленным типом нервной системы очень болезненно переносят перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они не выражают. Все новое пугает их и дается с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами,  медленнее, чем другие дети этого же возраста, приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому  учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей.

**Примерные сроки и критерии успешной адаптации ребенка к детскому саду.**

 Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

**1. Лёгкая адаптация**

 Сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе,   болеет не чаще обычного.

**Физиологические критерии:**

**Здоровье**

 В период адаптации – заболевание не более одного раза сроком на 10 дней.

**Аппетит**

 В первые дни может быть снижен, затем нормализуется. Отказа от еды не наблюдается.

**Сон**

 В первую неделю возможны проблемы с засыпанием, сон может быть  непродолжительным. К 20 дню сон   нормализуется.

**Психо-эмоциональные критерии:**

**Эмоциональный фон**

 Настроение бодрое, заинтересованное, может сочетаться с утренним плачем. Преобладает спокойное  эмоциональное состояние, однако это состояние не стабильно. Любой новый раздражитель влечет за собой возврат  как к положительным, так и к отрицательным эмоциональным реакциям.

**Поведение**

 В первые дни возможно проявление пассивно-разрушительной активности, направленное на выход из ситуации - это активный двигательный процесс. Активность ребенка направлена на восприятие и переработку информации.   Активность может проявляться как в речевом, так и в действенном плане это смех голосовые реакции.

**2. А**[**даптация средней тяжести**](http://ds-192.nios.ru/DswMedia/org_adapt_perioda.htmindex.html-2)

 Сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить   заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;

**Физиологические критерии:**

**Здоровье**

 Заболевают не более 2 раз за этот период сроком до 10 дней. Возможны  изменения вегетативной нервной системы.   Может снизиться вес, могут появиться тени под глазами, бледность, потливость. Восстановление происходит через 20-40 дней.

**Аппетит**

 Аппетит снижается.  В первые дни возникает отказ от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней.

**Сон**

 Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней.

**Психо-эмоциональные критерии:**

**Эмоциональный фон**

 Наблюдается подавленность, напряженность,  пассивное подчинение. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, или, наоборот, заторможенность. Постепенно, обычно к 20 дню,  эмоциональное состояние  нормализуется.

**Поведение**

 Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Возможен отказ от участия в деятельности, в игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная и кратковременная, речью может не пользоваться.

**3. Т**[**яжелая адаптация**](http://ds-192.nios.ru/DswMedia/org_adapt_perioda.htmindex.html-3)

 Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое,   так и психическое истощение организма.

**Физиологические критерии:**

**Здоровье**

 Часто болеют, более 3 раз за период. Изменение вегетативной нервной системы. Появляются признаки   невротических реакций. Шелушение кожи, диатез, бледность, потливость, тени под глазами, вес может снижаться.   Возможны: нарушение стула, бесконтрольный стул, невротическая рвота.

**Аппетит**

 Аппетит снижен. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

**Сон**

 Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый. Во время сна наблюдаются всхлипывания, могут вскрикивать во сне.  Восстанавливается примерно к 60 дню.

**Психо-эмоциональные критерии:**

**Эмоциональный фон**

 Отсутствие активности при стертых отрицательных и эмоциональных реакциях (тихий плач хныканье, страх,  ступорозное состояние, без попыток активного сопротивления). Настроение безучастное, много и длительно плачет.

**Поведение**

 Пассивное поведение. Активность отсутствует. Часто отрицание любой деятельности.

***Заключение***

**Процесс перехода ребенка из семьи в детское дошкольное учреждение сложен и для самого малыша и для родителей.** Ребенку предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. А это совсем не просто. Возникает необходимость преодоления психологических преград. **Выявлены две наиболее существенные проблемы, с которыми малыши приходят из дома в ДОУ.** Они заключаются в следующем:

**Первая проблема** - у детей, поступающих в детский сад, довольно низок уровень нервно-психического развития. Это связано как с особенностями воспитания в семье, так и с биологическими факторами (течение беременности, родов). Наибольшая задержка проявляется в навыках активной речи, в сенсорном развитии, что отрицательно влияет на дальнейшее становление маленького человека. В дошкольном возрасте отмечается замедленное развитие мышления и речи, внимания и памяти, выявляются невысокие показатели интеллектуальной готовности к школе.

**Вторая проблема** связана с различными отклонениями в поведении детей. Она касается сна, аппетита малышей, гипервозбудимых или малоэмоциональных, неконтактных детей, ребят с проявлениями страхов, энуреза, тиков и т. п.

**Поэтому важно**, чтобы воспитатель имел возможность познакомиться с каждым ребенком, узнать его особенности развития и поведения. **Целенаправленная подготовка родителей и воспитателей дает свои положительные результаты даже при тяжелой адаптации облегчает его привыкание к новым условиям.**