**Консультация для родителей младших дошкольников.**

**Адаптация к детскому саду. Советы от воспитателя**

Адаптация — это приспособление к определенному образу жизни, режиму, организма к существующим условиям.

Первой ступенькой социализации ребёнка является Детский сад. Насколько конструктивным будет вхождение в социум и пребывание в нем, в большей степени зависит от эмоционального самочувствия ребенка в детском саду. Для маленького человека нет ничего важнее эмоционального благополучия – без него не сложится нормальная личность ребенка, поэтому одной из главных задач взрослых, принимающих участие в развитии и воспитании ребенка, является обеспечение ребенку состояние эмоционального благополучия.

У ребёнка, который начинает посещать детский сад возникает проблема изменения уже сформированного поведенческого стереотипа, обусловленная изменением привычных условий жизни и установлением новых социальных связей. Часть детей входит в новую обстановку почти без проблем, и слезы, вздохи и тяжелая утренняя разлука с родителями продолжаются только в первые несколько недель. Некоторые переживают негативные эмоции несколько дольше – 3-10 недели. А у других процесс адаптации к детскому саду растягивается на целый год.

1. Важно сформировать у ребёнка положительные эмоции, связанное с посещением детского сада. Не стоит пугать ребенка детским садом: «Не будешь слушаться - отдам в детсад», а впоследствии, когда он уже посещает его, угрожать оставить его там, если не перестанет плакать или капризничать. Такие действия могут спровоцировать у ребенка боязнь перед пребыванием в ДОУ, удлинит процесс адаптации, а о будущем посещении детского сада надо говорить дома, как о хорошем событии. Также положительному эмоциональному состоянию ребёнка способствует эмоциональное состояние матери. Тревожные мамы осложняют процесс адаптации, так как дети считывают мамино состояние. Надо успокоиться и доверить ребёнка воспитателям.

2. Ребёнок, имеющий представление о жизни детского сада будет более уверено чувствовать его в нём. Также будет не лишнем познакомит малыша с воспитателем группы, при помощи воспитателя побеседовать с ребёнком, о том что малыш стол уже большим и ему пора посещать детски сад , где обо всех малышах заботится добрые, отзывчивые воспитатели, которая гуляет и играет с ними; пусть малыш также познакомится с детьми, с помещением группы, с игрушками. Дома следует вызвать у него приятные воспоминания от увиденного, желание побыстрее пойти в детский сад. Перед тем как идти в детсад нелишне, договорившись с заведующей и педагогом, несколько дней погулять с ребенком на его территории.

3. Не рекомендуется в первый день оставлять ребенка в группе до вечера: длительное пребывание в незнакомом окружении еще тяжеловато для него. Необходимо постепенно увеличивать время пребывание ребёнка в ДОУ. Пусть первый раз он пробудет в новом коллективе 1,5 - 2 - 2,5 часа.

 еще неплохо, чтобы этот первый день в детском саду выпал на середину недели, ближе к выходным. И пусть бы это было (при возможности) весной, летом или ранней осенью. В это время дети много гуляют, а ситуация прогулки-привычная для них.

Также родителям не стоит забывать, что смех заразителен, а плачь заразителен в двойне. Подобная «цепная реакция», конечно, негативно влияет на психофизическое состояние ребенка, а потому справедливо заранее узнать, сколько новичков придет в группу в течение недели и когда именно их приводить. Если это будет утром, то лучше привести своего малыша во второй половине дня. Когда новоприбывших окажется трое-четверо и больше, посещение дошкольного учреждения целесообразно отложить на следующую неделю.

4. Кроме официального имени ребенка, воспитателям полезно знать его «домашнее» имя. Ведь, может произойти, в группе окажется несколько Артемов или Олечек, поэтому Сашуля, Люся? Зайчик, Солнышко охотно будут отзываться на привычные для них обращения

Обсудив поведение малыша в первый день, стоит договориться о продолжительности его пребывания в саду на следующий день. Вечером дома стоит отпраздновать начало детсадовской жизни и ознакомить всех членов семьи с тем, как прошел день, и чем он был интересен ребенку.

Необходимо советоваться с воспитателем, анализировать с ним поведение и настроение ребенка. Вдруг вы совместно с воспитателем заметили что, малыш утомился можно несколько дней приходит в сад только на прогулку. Это временное неудобство компенсируются осознанием главной пользы такого варианта режима: сохранение физического и психического здоровья малыша, его позитивного отношения к дошкольному учреждению.

**Основные факторы влияющие на адаптацию к детскому саду**

- взаимное соответствие режимов, по которым живет ребенок дома и в дошкольном учреждении;

- определенная самостоятельность в бытовом обслуживании (по возрасту);

- уровень умственного развития.

Поскольку ребенок уже привык к характеру и ритму домашней жизни, необходимо заранее ознакомиться с режимом, по которому живет его возрастная группа. Это ослабит возможный физиологический дискомфорт в случае несовпадения режимов. Может быть так: ребенку предлагают есть, а он не голоден; проходит немного времени, и у него возникает чувство голода, поэтому он и начинает капризничать, или едва не засыпает за обедом, а перед тем, на прогулке, плакал, был возбужден, потому что хотел есть, иногда совпадение ощущений голода и усталости может стать двойным источником раздражения.

Следовательно, не менее чем за 2,5 - 2 месяца (а то и полгода - год) к тому времени, когда ребенок начнет посещать дошкольное заведение, родители должны выяснить, по какому режиму живет группа детского сада, которая соответствует ему по возрасту. Можно посетить ближайший детский сад, если далеко идти к тому, который выбран.

Если домашний режим и режим детского сада имеют одинаковую последовательность в проведении режимных моментов, а не совпадают во времени где-то на 20 - ЗО минут, этому достаточно легко помочь. Но если оба режима кардинально отличаются во времени и последовательности режимных моментов, здесь есть над чем работать. Постепенное сближение режимов обеспечит ребенку физиологически комфортное пребывание в детском саду, особенно в период адаптации к нему.

В некоторых семьях взрослые еще долго считают ребенка маленьким, не хотят и не умеют замечать, что он стал старше, слишком опекают и, блокируют развитие его самостоятельности. Иногда, стремясь сэкономить время, родители спешат сами одеть и накормить малыша, чем сдерживают формирование у него необходимых практических умений. Это не совсем правильно и ребенок привыкает быть «беспомощным»

**Какими же культурно-гигиеническими навыками должен овладевать ребёнок с трёх до четырёх лет?**

Программы воспитания в дошкольном учреждении предусматривают, что **трехлетний ребенок должен уметь:**

- опрятно и самостоятельно есть; тщательно пережевывать пищу; пользоваться салфеткой; не крошить хлеб; не разливать суп; выходить из-за стола только закончив есть; благодарить;

- закатывать рукава во время умывания; мыть руки и лицо, не разбрызгивая воды и не обливая одежду; вытирать руки и лицо полотенцем; вешать его на место;

- своевременно пользоваться носовым платком; туалетом; быть опрятным; причесываться; замечать и устранять самому или с помощью взрослых беспорядок в одежде;

- самостоятельно или с незначительной помощью взрослого одеваться, застегивать пуговицы; самостоятельно снимать одежду и обувь; аккуратно складывать одежду.

Если ребенок приучен самостоятельно одеваться и раздеваться, умываться и опрятно есть, пользоваться носовым платком, то он будет чувствовать себя в новых условиях значительно легче и увереннее, чем беспомощный неумеха.

Уважаемые родители, уверенность в себе играет заметную роль в формировании положительного эмоционального отношения ребенка к детскому саду.

Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат – спокойный ребенок, с удовольствием посещающий детский сад. К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

**Чего нельзя делать ни в коем случае:**Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно.

Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете. Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малышам на мысль, что сад – нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку. Сколько это будет длиться? Или, когда наступит конец адаптации?

**Выделяют три степени адаптации:**

1. Легкую (15-30 дней);

2. Среднюю (30-60 дней);

3. Тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

По статистике, большинство детей, поступающих в ДОУ, переживают среднюю или тяжелую адаптацию. Таким образом, в период адаптации можно родителям и детям самостоятельно осмотреться в групповом пространстве: рассмотреть и почитать книги, порисовать и полепить, легкие мячи и пр.

В заключении можно сказать: мы все имеем право на адаптацию; нам всем надо очень постараться, чтобы этот сложный период в жизни каждого участника (ребенка, родителя, педагога) был максимально коротким и безболезненным; надо уметь входить в положение каждого участника адаптации, стараться понять друг друга. И тогда адаптация не так страшна.