***[](http://детинн.рф/wp-content/uploads/2012/08/Адаптация-к-детскому-саду1.jpg)***

***Детский сад*** – это первое социальное учреждение, с которым встречается ребенок. Социальное в том смысле, что ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования могут совпадать с требованиями в семье, а могут и отличаться. **Очень важное умение**, которое осваивает ребенок, адаптируясь к детскому саду, – это умение различать ситуации и анализировать, что можно и что нельзя с теми или другими людьми, в тех или иных случаях.

Теперь не только мама и папа, но и очень много разных людей (и взрослых, и сверстников) и разных обстоятельств (режим, расписание занятий, правила поведения и даже меню) влияют на малыша. Ему нужно научиться отстаивать свое мнение – но уважать правила, защищать себя – но не обижать других, быть личностью – но ценить коллектив, иметь свои постоянные вкусы – но допускать и что-то новое.

Это не просто. Новые обстоятельства потребуют времени для адаптации ребенка к новым условиям. По мнению психологов, у ребенка трех-четырех лет период адаптации длится 2-3 месяца. Если такой период длится дольше, родителям стоит проконсультироваться с психологом и помочь ребенку.

|  |
| --- |
| **Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду**  • Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.  • Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.  • Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.  • Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.  • Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.  Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.   • Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.  • Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.  • В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.  • Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым.  Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровни адаптации детей при поступлении в детский сад** | |
| **Уровень адаптации** | **Симптоматика адаптации** |
| Легкая | Поведение - нормализуется в течение 1 недели.  Аппетит - снижается, к концу первой недели восстанавливается.  Сон - восстанавливается в течение 2 недель.  Адаптация проходит в течение 1 месяца.  Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми |
| Средняя | Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое.  Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков. Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев.  Сон - восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней.  Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми. |
| Тяжелая | Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен.  Аппетит - длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться невротическая рвота (при кормлении насильно).  Сон - нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается), отказ от сна.  Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней.  Адаптация длится от 6 месяцев до 1,5 лет.  Апатичен по отношению к близким взрослым при встрече и разлуке. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Нервно-психическое развитие детей третьего года жизни** | |
| **Линия развития** | **Показатели** |
| **2 года 6 месяцев** | |
| Сенсорное развитие | Подбирает по образцу разнообразные предметы четырех цветов (красный, синий, желтый, зеленый). |
| Общие движения | Приставным шагом перешагивает через несколько препятствий, лежащих на полу на расстоянии 20 см. |
| Игра | В игре действует взаимосвязано, последовательно выполняет 2-3 действия. |
| Активная речь | Строит предложения из трех и более слов. |
| Навыки | Самостоятельно одевается, но еще не умеет застегивать пуговицы, завязывать шнурки.  Самостоятельно использует горшок по напоминанию взрослого. |
| **3 года** | |
| Сенсорное развитие | Называет четыре основных цвета (красный, синий, желтый, зеленый). |
| Общие движения | Переступает через препятствия высотой 10-15 см чередующимся шагом. |
| Игра | В игре исполняет роль. |
| Активная речь | Употребляет сложные предложения. |
| Навыки | Одевается самостоятельно, с небольшой помощью взрослого. |