

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
"Детский сад комбинированного вида 5"  
(МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №5»)**

**Консультация для родителей  
«Проблемы адаптации в детском саду»**



**Подготовил: воспитатель  
Габараева С.У.**

**Краснодар, 2023**

Ваш малыш подрос, и его необходимо отдавать в детский сад. Как правило, у родителей возникает вопрос, как пройдет адаптация малыша в детском саду? Здесь многое зависит от подготовки со стороны родителей. Что необходимо учесть для успешной адаптации ребенка в детском саду? В первую очередь нужно выбрать подходящее время года, педагоги пришли к выводу, что начало осени (в основном сентябрь) – самое подходящее время для похода в детский сад. Ваш малыш, за лето окреп в физическом плане, набрался здоровья. Ведь как говорится воздух, вода и солнце – лучшие помощники здоровья. Поэтому и болеть ваш кроха при походе в сад будет меньше. К тому же в августе-сентябре еще довольно тепло и много фруктов, овощей. В связи с этим велика вероятность, что адаптация в детском саду закончится до эпидемий гриппа и всеобщих простуд. Первое знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, для многих малышей бывает непростым. Каждому ребенку рано или поздно приходится «социализироваться», т. е. становиться способным жить среди других людей. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Однако, уже с первых дней жизни, у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. Меняется режим, характер питания, микроклимат помещения, приемы воспитания, характер обучения. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чем же проявляется стресс? У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию. К сожалению, многие родители не знают, что эти явления временны, и забирают малыша из сада, так и не дав ему возможности полностью адаптироваться. Помочь ребенку адаптироваться к новой обстановке должны воспитывающие взрослые и, в первую очередь, родители. Поэтому нужно знать, что такое адаптация. Возраст ребенка с 1 до 2,5-3 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. Если мы с вами (родители и сотрудники детского сада) объединим наши усилия, то обеспечим малышу эмоциональный комфорт.

Адаптация – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными сдвигами. 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 к взрослым, лживость, лень.

От чего зависят характер и длительность адаптационного периода?

· От возраста ребенка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 до 2, 5-3 лет.

· От состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

· От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду.

· От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения с взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать игрушки за собой и т. п.).

Итак, факторы, влияющие на характер и длительность адаптации, известны. Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно только **совместными усилиями семьи и детского сада.**

Что же должны делать родители?

Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.

Не обсуждать при ребенке волнующие Вас проблемы, связанные с детским садом.

Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе. Медицинский прогноз адаптации отражается в медицинской карте ребенка; психологический прогноз составляют воспитатели в детском саду, наблюдая за поведением и состоянием малыша в течение первых 3-5 дней.

***Наличие у детей возможных навыков, облегчающих адаптационный период при поступлении в детский сад***

*Навыки самообслуживания:*

- § самостоятельно ест ложкой, умеет пережевывать пищу;
- § перед едой моет руки;
- § пользуется носовым платком, салфеткой во время приема пищи;
- § своевременно проситься на горшок;
- § снимает расстегнутые и развязанные части своей одежды, обувь (шапку, варежки, носки и т. д., пытается одеваться без застегивания);
- § узнает свои вещи;
- § совместно с взрослым складывает игрушки в ящик или в пакет.

*Индивидуальные особенности:*

- § любит, когда читают книжки;
- § рассматривает картинки;
- § любит слушать музыку;
- § любит рисовать, так как умеет.

*Навыки общения:*

- § понимает обращенную к нему речь;
- § по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, принести ложку;
- § понимает слова «нельзя», «надо»;
- § любит играть с другими детьми, иногда пытается вступить в контакт;
- § обладает положительным опытом общения с посторонними взрослыми.

*Игровая деятельность:*

- § самостоятельно делает несложные постройки из кубиков;
- § повторяет в игре за взрослым увиденные действия;
- § выполняет знакомое движение под музыку;
- § играет с различными предметами, объединяя в одной игре два несложных действия (сажает в коляску и катает куклу) ;

***Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?***

Безусловно, время пребывания ребенка в детском саду в период адаптации строго индивидуально. Однако не следует в первый же день оставлять малыша надолго.

Как постепенно можно ввести ребенка в детский сад:

**1 неделя** — на несколько часов. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Ребенок должен знать, что это прерогатива воспитателя.

**2 неделя** — заберите ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Опоздай вы немного, и крохе придется тревожиться, ожидая маму в пустой группе.

**3 неделя** — малыш уходит домой в полдник.

И лишь с **4-й недели** можно оставлять ребенка на целый день.

Необходимо заранее познакомить с режимом детского сада и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и т. п.) . В период адаптации необходимо быть к ребенку особо внимательными и чуткими.

Прежде чем начать регулярно посещать детский сад, вам следует прийти с ребенком в садик для знакомства с территорией, помещением группы, игрушками, спальней. Не спешите, придите несколько раз. Обсуждайте с ребенком, комментируйте увиденное.

Все дети относятся ко сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому психологи не рекомендуют в первые дни пребывания в детском саду оставлять ребенка на дневной сон. В дальнейшем же не забудьте из дома принести «мама заменителя» — любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, или пижаму, к которой привык кроха, любимую книжку (первое время приносите в сад только уже знакомые вещи и игрушки, покупку нового отложите на потом).

Постоянно оказывайте малышу эмоциональную поддержку и показывайте значимость его нового статуса. Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Ваша беседа должна быть эмоционально окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся с уважением к его проблемам. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи. По возможности приводить малыша в детский сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как обещали.

В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу. С ребенком необходимо чаще гулять на площадке, где много детей. Можно понаблюдать за тем, как он общается со сверстниками, как выходит из конфликтных ситуаций.

Чаще хвалите ребенка, обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!

Самое главное – это положительный настрой мамы на детский сад, ведь если она будет волноваться, нервничать, считать, что ее малышу будет там плохо и некомфортно, то и ребенок будет бояться этого. Залог успеха адаптации ребенка к детскому саду – это готовность к этому его родителей. Правильно подготовившись, Вы можете помочь ребенку преодолеть этот сложный период в его жизни.