**Консультация для родителей**

**«Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада»**

*Подготовила: Быкова О.В.*

Ваш малыш подрос, и уже недалек тот день, когда вы приведете его в детский сад. Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли ребенку хорошо в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании. Эти волнения и тревоги закономерны, так как поступление в детский сад - сложный период в жизни маленького ребенка, своеобразный экзамен его психики, здоровья.

В условиях семьи малыш привык к установленному распорядку жизни, к определенной обстановке, способам общения с ним. У малыша сложились определенные привычки, выработался свой стиль поведения, отношение с членами семьи. Для нас с вами, людей взрослых, перемена обстановки, встречи с новыми людьми - дело привычное. Иное дело - ребенок первых лет жизни. Его жизненный опыт не велик и приспособление к новым условиям жизни сопряжено с трудностями, так как любое приспособление к новым условиям требует разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. В раннем возрасте это особо сложная задача. Маленький ребенок тяжело переносит даже временную разлуку с родителями, домом, привычным для него укладом жизни. Он часто отказывается от общения с незнакомыми людьми. Поначалу в детском саду ребенку все кажется не привычным, его волнует и пугает незнакомая обстановка, незнакомые дети вокруг, чужие взрослые -воспитатели и младший воспитатель. На первых порах непривычен и уклад жизни в детском саду: иной режим дня, еда, отличающаяся от домашней, необходимость соблюдения правил поведения, установленных в группе. На эти перемены в жизни дети отвечают реакцией осторожности или протеста: дети становятся робкими, замкнутыми, вялыми, плаксивыми, капризными, беспокойными. Часто не хотят покидать дом, а у дверей детского сада в страхе прижимаются к родителям. В поведении детей можно наблюдать черты, свойственные детям раннего возраста. Например, примитивнее становится речь малыша: дома он обращается с просьбой дать ему что -либо, а в детском саду показывает на понравившуюся игрушку и тянет: "Ай-ай-ай!"*(так он раньше говорил слово дай)*. Возможно нарушение некоторых навыков. У детей, приученных к опрятности, возможно недержание мочи и кала. Случаются и неврогенные нарушения: срыгивание, рвота, временное повышение температуры, появление сыпи и т. д. У одних детей нарушается сон, у других отсутствует аппетит. Таким образом, период адаптации - тяжелое время для малыша, его родителей и персонала группы. В среднем длительность адаптации у детейраннего возраста длятся 2-3 недели. Но даже такой относительно короткий срок для ребенка далеко не безобиден. В детском саду дети заболевают чаще, чем дома. Это и понятно, так как в группе может быть заболевший ребенок, который становится источником инфекций для других детей. И в период адаптации возможность заболевания ребенка, особенно трудно привыкающего к новым условиям, возрастает, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

На характер привыкания ребенка к условиям детского сада влияет ряд факторов, сложнее и длительнее протекает процесс адаптации у детей ослабленных, страдающих аллергией, рахитом, частыми ОРЗ. И наоборот, болезненнее осваиваются в детском саду дети здоровые, физически крепкие. Они быстрее приобщаются к жизни в коллективе сверстников. Еще трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение родителей к окружающим людям - причины, тормозящие образования у ребенка умения контактировать с незнакомыми взрослыми. А это значит, что в первые дни прибывания в детском саду он будет негативно относится к воспитателям, няне, что усложнит уход за ним. Дети радушных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из семей, состоящих из многочисленных родственников, легко вступают в контакт с воспитателями, няней. У таких детей как правило, адаптационный период длится несколько дней. Малыши из таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются с персоналом группы.

Плохо приспосабливаются дети, которых чрезмерно опекают в семье, которые не знают родительского нельзя. Ребенок, у которого дома не тренируется способность тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня его пребывания в детском саду. Итак, общая задача педагогов и родителей - помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Для этого нужна подготовительная работа в семье. Прежде всего необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, а при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность. Желательно, чтобы родители познакомились с меню детского сада и приучили малыша к блюдам, включенным в меню. Учите детей есть разнообразную пищу, тщательно жевать. О предстоящем поступлении ребенка в детский сад говорите с ним как о радостном событии, внушайте ему, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут добрые воспитатели, веселые дети, много игрушек. В присутствии малыша воздерживайтесь от высказываний своих опасений по поводу того, сможет ли он спокойно расстаться с домом, чем его будут кормить, как одевать и т. д. Чтобы развеять свои сомнения и тревогу ребенка, предварительно посетите группу. Лучше всего привести малыша, когда дети гуляют или играют в групповой комнате.

В первые дни лучше оставлять малыша на 1-2 часа, увеличивая время пребывания до послеобеденного сна, до полдника, а затем до вечера. Чем быстрее малыш почувствует доверие к воспитателю, установит контакт с ними, тем спокойнее он перенесет перемены в своей жизни, разлуку с вами. Вежливое и приветливое обращение к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними. В адаптационный период разрушение любых привычек, в том числе и вредных (сосет палец, не засыпает без соски или пения, любит быть на руках у взрослых), нежелательно, так как осложнит приспособление к новым условиям. Если к моменту поступлению малыша в детский сад вам не удалось отучить его от вредных привычек, предупредите об этом воспитателя.

В заключении следует отметить, что выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском саду - важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе его жизни.

