# **Адаптация ребенка к детскому саду**

При поступлении в дошкольное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

**Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:**

1.Возраст, состояние здоровья, уровень развития.

2. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.

3.Сформированность предметной и игровой деятельности.

4.Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

**Как родители могут помочь ребенку в период адаптации к ДОУ.**

 1.По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

 2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

 3. Развивать подражательность в действиях:» полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».

 4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

 5.Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

 6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.