**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА**

*Адаптация - это всегда процесс подстройки организма к новым условиям существования. Период систематического посещения детского учреждения очень сложен для каждого ребенка. Психологи и врачи различают три стадии адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую. При легкой адаптации поведения ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает нормального уровня в течение первой недели, сон налаживается в течение 1-2 недель. Острых заболеваний не возникает. Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть не устойчивым. Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться темпы развития. Причиной болезней становиться то, что все силы организма направлены на борьбу с ежедневным стрессом, что приводит к ослаблению иммунитета.*

**Шпаргалка для родителей**

Для того что бы сделать процесс адаптации менее болезненным врачами, педагогами, психологами, рекомендуется родителям придерживаться определенного алгоритма

**Алгоритм прохождения адаптации**

*Первая неделя*

Ребенок находится в детском саду 1-2 часа (8.00-10.00)

*Цели:* закладывать основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе.

*Вторая неделя*

Ребенок находится в детском саду 2-3 часа (8.00-11.00)

*Цели:*установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком (ребенок сам идет на руки, на колени, принимает ласку воспитателя, смело обращается за помощью); закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать развитию игры «рядом»; побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого, опираясь на индивидуальную картинку).

*Третья неделя*

Посещение ребенком ДОУ в первую половину дня (7.30— 12.00). К концу недели ребенок по желанию остается на дневной сон.

*Цели:*приучать ребенка к приему пищи в ДОУ (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам); привлекать к совместным играм по типу «Шли, шли, что-то нашли…»; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; формировать у детей навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

*Четвертая неделя*

Дети посещают детский сад в течение всего дня.

*Цели:*организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психический комфорт; развивать уверенность ребенка в себе и своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей, установить незыблемые правила общежития; подготовить ребенка к расширению круга общения с другими сотрудниками ДОУ, со старшими детьми; поощрять культурно-гигиенические навыки.

