***Что такое «Адаптация»***

Когда ваш **ребенок начинает посещать детский сад,** он**адаптируется к новым условиям.** 

***Адаптация*** - это приспособление организма к новой обстановке. То время, когда **ребенок**приспосабливается к **детскому саду**, является кризисным. По тому, как дети привыкают к дошкольному учреждению.

***Адаптационный период делят на 3 группы:***

**Легкий.**

**Средний.**

**Тяжелый.**

***Легкая адаптация****-* почти половина детей составляет самую благополучную **группу**- они посещают садик без особых потерь.

-временное нарушение сна *(нормализуется в течение 7-10 дней)* ;

-временное нарушение аппетита *(норма по истечении 10 дней)* ;

-неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т. д., изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;

-характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;

-функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течении месяца *(2-3 недели нормативно)* .

***2. Средняя адаптация****:* все нарушения выражены более и длительно:

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,

- ориентировочная деятельность (20 дней,

- речевая активность (30-40 дней,

- эмоциональное состояние (30 дней,

- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.

Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается.

Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания.

***3. Тяжелая адаптация:***

*(от 2 до 6 месяцев)* сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций **ребенка**.

Данный тип **адаптации характеризуется**:

- снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении,

- резким нарушением сна,

- **ребенок** нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (**ребенок плачет**, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения).

- обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии.

При тяжелой **адаптации**, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

***4.Очень тяжелая адаптация****:* около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли **ребенку оставаться в детском саду**, возможно, он *«несадовский»* **ребенок**. Каждый **ребенок индивидуален**. Для каждого период **адаптации в саду свой**. Степень продолжительности привыкания зависит от разных факторов:

характер **ребенка**, личность воспитателя, состояние здоровья малыша,

атмосфера в семье, отношения между **родителями**, даже степень подготовки **родителей отдать своего ребенка** в сад тоже играет важную роль.

Полная **адаптация** происходит в течение 2-3 месяцев, и вовремя этого периода надо как можно больше уделять внимания **ребенку**. Раньше забирать его из садика, если **ребенок обедает в саду**, то дома стоит уделить особое внимание ужину и готовить только любимые блюда вашего малыша, интересуйтесь делами **ребенка**, чем он занимался в садике, подружился ли с другими детьми, восхищайтесь его рисунками, которые он приносит домой.

***Адаптация ребенка в детском саду – советы:***

1. Готовьте **ребенка к саду на позитивных нотах**. Рассказывайте большехорошего малышу о садике, как ему там будет здорово, что он может делать там, чего нет дома, хвалите малыша почаще и говорите, что он уже вырос и стал большим и уже готов ходить в сад.

2. Не растягивайте прощание. Когда уходите и оставляете **ребенка в саду**, то делайте это быстро и легко. Не показывайте ваших переживаний, потому что дети очень четко чувствуют эмоции **родителей**. Если вы все такие не можете скрыть своего волнения, то поручите отвести **ребенка** в сад кому-то другому, бабушке или папе, например.

3. В период **адаптации ребенка в детском саду** как можно раньше забирайте **ребенка домой**.

4. Дома должна быть атмосфера любви, доверия и спокойствия.

5. Не нагружайте нервную систему малыша вовремя **адаптации**. Старайтесь уменьшить просмотр мультфильмов, не посещайте шумные места, такие как цирк, зоопарк, где **ребенок** может легко возбудиться.

6. Не стоит слишком тепло одевать **ребенка в садик**.

7. Не меняйте режим **детского** сада на время выходных.

8. Игнорируйте капризы **ребенка**, не поддавайтесь его выходкам манипуляциям.

9. Если что-то вас беспокоит в психике или здоровье **ребенка**, то не откладывайте визит к врачу.

***Желаем Вам удачи и здоровья вашим детям!***

***Ваше чуткое отношение и доброе участие скоро принесут свои плоды, и ребенок будет с радость ходить в детский сад****.*