**АДАПТАЦИЯ МАЛЫШЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

Подготовила:

Воспитатель Рябцева Е.С. МКДОУ детский сад № 509, г. Новосибирск.

 Адаптация, т. е. вхождение человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям, является активным процессом, приводящим или к позитивным (совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс).

 Адаптация является тяжёлым периодом для детей и родителей. Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем.

 Когда ребёнок приходит в детский сад, многие условия его жизни резко изменяются: режим дня, характер питания, воспитательные приемы, характер общения и т.п. Ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, потому что он оторван от знакомой обстановки, привычного общения, а к этому добавляется и физиологический стресс, вызванный сменой привычного режима дня.

 Для лучшей адаптации детей мы стараемся постепенно заполнять группу, используем неполное пребывание ребенка в начальный период адаптации, сохраняем в первые 2—3 недели имеющиеся у малыша привычки.

В первый месяц мы осуществляем ежедневный контроль за состоянием здоровья, эмоциональным состоянием, аппетитом и сном детей.

 **Родителям мы советуем:**

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими замечаниями способны сформировать у детей позитивное отношение к дошкольному учреждению.

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше.

-Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ.

- Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

-Каждый день оставляйте время на беседы с ребёнком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести.

 Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.