

## Консультация для родителей

### Адаптация детей раннего возраста в детском саду

Каждому ребенку, который приходит в первый раз в детский сад, бывает очень трудно привыкать к совершенно новым условиям жизни. Совсем маленьким крохой он впервые переступает порог детского сада. И в этот момент начинается самый сложный период за все время его пребывания в дошкольном учреждении – период адаптации, когда малыш входит в незнакомый коллектив без самых близких людей (мамы, папы).

В период адаптации у малыша нарушается аппетит, сон, эмоциональное состояние и все это может привести к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

**Выделяют три степени адаптации:** легкая, средняя и тяжелая степени.

При легкой адаптации ребенок не так остро ощущает разрыв с матерью, близким человеком. Он может в первые дни плохо спать, отказываться от еды, играть уединенно, не взаимодействовать с детьми, воспитателями. В течение месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям все приходит в норму. В этот период адаптации ребенок не болеет.

При средней адаптации ребенок проявляет отрицательные эмоции, плачет при расставании с мамой. По истечении небольшого времени отвлекается, вступает в игру, начинает общаться с детьми и воспитателями. В первый месяц после поступления ребенок болеет, заболевание длится 7-10 дней.

При тяжелой степени адаптации ребенок проявляет агрессию, кричит, плачет, не желает ни с кем общаться. Ребенок очень долго привыкает к новым условиям.

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от следующих факторов:

**Возраст ребенка.** Труднее адаптироваться к новым условиям детям в возрасте 10-11 месяцев до 2-х лет. В этот период некоторые дети очень привязаны к родителям, тяжело переносят расставания, могут даже заболеть. После 2-х лет дети значительно легче привыкают к совершенно новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них набран более богатый опыт поведения в разных условиях.

**Состояние здоровья.** Для того, чтобы ребенок легко переносил трудности социальной адаптации, надо развивать у малыша здоровый образ жизни. Заниматься закаливанием, больше гулять, дышать свежим воздухом.

**Развитие предметной деятельности.** Ребенок знакомится с разными предметами, познает их, изучает, проявляет любознательность. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, любой другой деятельностью (пальчиковая игра, конструирование, игра с куклами и т.д.).

**Индивидуальные особенности.** В первые дни пребывания в дошкольном учреждении дети одного и того же возраста каждый ребенок ведет себя по своему – одни дети могут быть спокойными в первый день, а в последующие дни с плачем расстаются с мамой, папой. Другие дети начинают сразу же плакать, отказываются садиться за стол, не хотят кушать, спать. Ну, а дальше, у таких детей поведение начинает меняться: следит за игрой других детей, взаимодействует с ними, соглашается кушать и ложится спать.

**Семья.** Родители дома создают для своего малыша индивидуальный режим, который соответствует возрастным особенностям, формируют навыки общения и умения (общаться со взрослыми и детьми, умение играть с игрушками, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия формирования первичных умений и навыков, то ему трудно будет адаптироваться к условиям детского сада.

**Положительными результатами окончания периода адаптации у детей является:**

- крепкий, глубокий сон;
- повышается аппетит;
- положительное эмоциональное состояние;
- прибавка в весе;
- активное поведение.

### **Игры в период адаптации ребенка в детском саду**

Для того, чтобы снизить напряжение во время привыкания необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая нравится ребенку, где ему интересно и весело. Это, конечно же, игра. Существуют множество разных игр для детей раннего возраста. Представляем Вам несколько наиболее интересных игр:

#### **«Игра с увеличительным стеклом»**

Материал: увеличительное стекло (желательно пластмассовое).

Ход игры: На прогулке родитель дает ребенку листочек и предлагает рассмотреть его через лупу. Также можно ребенку посмотреть сквозь увеличительное стекло на маленьких насекомых – это будет очень интересно

малышу. Прогуливаясь по участку, можно исследовать все что угодно: цветок или кору дерева, песок и т.д.

### **Игра «Рисунки на песке»**

На подносе рассыпьте песок или манную крупу. Можно насыпать ее горкой или разгладить. И тут по подносу пробежит мышонок, поскачут лошадки, можно устроить капельки дождя с помощью кисточки. Его согреют солнечные лучики и на нем появится рисунок. А ребенок включит свое воображение и расскажет какой же рисунок создали вместе с вами. Эта игра очень интересная и главное, полезно выполнять движения двумя руками, таким образом развивается мелкая моторика у детей.

### **Игры с водой**

Маленьким детям очень нравится играть с водой. Можно организовать игру рыбалочка, в которой дети могут примерять на себе роль рыбака. Для игры понадобятся цветные рыбки и сачок. С помощью сачка ребенок должен поймать понравившуюся рыбку. Малышам не просто поймать рыбку, так как моторика недостаточно развита. В ходе игры дети испытывают столько радости и восторга.

### **Игра «Кто первый»**

Как вы знаете, у ребенка очень много энергии. Что же делать, если не можете выйти на прогулку из-за плохой погоды или у ребенка неважное самочувствие? Тогда можно организовать активные развлечения дома. Очень хорошая идея – устроить мини-соревнования. Придумывайте задачи: прокатить мячик до стены, допрыгать до кровати, поползти на четвереньках до двери. Победа будет вдвойне приятнее, если вы заранее подготовите небольшие призы.

### **Игра «Что пропало»**

Для этой игры вам нужны будут самые любимые детские игрушки вашего ребенка. Разложите на столе (можно на полу, кровати) 4-5 игрушек. Пусть ребёнок внимательно посмотрит, а затем отвернется. Вы убираете один предмет. Задача малыша – понять, что исчезло. Можете усложнять игру, добавляя количество предметов, или не убирать игрушки, а просто менять их местами или класть новые.

**Уважаемые родители! Чаще играйте со своими детьми! Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию в детском саду!**

Цыденжапова Соёлма Батожаповна, старший воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 46», г. Магадан, Магаданская область.