**Степени адаптации**

1. **Лёгкая адаптация**

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Ускоренное исчезновение негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

* он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
* при обращении глядит в глаза педагогам;
* способен озвучить просьбу о помощи;
* первым идёт на контакт с ровесниками;
* способен занять себя на короткий промежуток времени;
* с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
* адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
* рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

1. **Привыкание средней тяжести**

Сколько длится адаптационный период в детском саду в данном случае? Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

* с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;
* при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
* общается со сверстниками и воспитателем;
* придерживается озвученных правил и распорядка;
* адекватно реагирует на замечания;
* редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

1. **Тяжёлая адаптация**

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения.

Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:

* нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
* слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
* отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
* нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
* агрессивность либо замкнутость;
* неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

**За дополнительной консультацией обращаться по адресу:**

г. Курган, проспект Конституции, 68,

корпус 1а, тел. 44-94-91

**Центр ранней комплексной помощи**

**Наш сайт:** [**www.centr45.ru**](http://www.centr45.ru)



**Департамент образования и науки**

**Курганской области**

**ГБУ «Центр помощи детям»**



**НА ПОРОГЕ ДЕТСКОГО САДА: ГОТОВИМСЯ ПРАВИЛЬНО**

**(РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ**

**И РОДИТЕЛЯМ)**

**Курган, 2018 г.**

**Что такое адаптация –** приспособление организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов.

**Что должен уметь ребёнок при поступлении в детский сад?**

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки. Вот почему родителям следует знать, чему желательно научить ребёнка, отправляющегося в ДОУ.

1. **Самостоятельно одеваться и раздеваться.** К 3 годам ребёнок в состоянии снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует.
2. **Пользоваться ложкой/вилкой, пить из чашки.** Нужно отказаться от поильников, бутылок, непроливаек, которые тормозят развитие и взросление.
3. **Проситься и ходить на горшок.** Не использовать подгузники. Умение проситься и ходить на горшок существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.
4. **Воспринимать разную пищу.** Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. Родителям следует приблизить домашнее меню садика.
5. **Общаться с взрослыми.** Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут.
6. **Играть с детьми.** Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо чаще вводить его в детский коллектив. Регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

**Дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, сходить в туалет, одеться), значительно быстрее адаптируются к условиям детского сада.**

**Основные особенности нормально текущего периода адаптации**

1. **Нарушения настроения**

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность - от недели до 1,5 месяца).

1. **Нарушения сна**

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время, Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев).

1. **Нарушения аппетита**

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность - от 1 недели до 1 месяца).

1. **Понижение иммунитета**

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность - от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

1. **Нарушение поведения**

Дети возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки) (продолжительность - от 1 недели до 2 месяцев).