**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 22 муниципального образования Тимашевский район**

**Консультация для родителей смешанной ранней группы на тему:**

**«Адаптация – это серьезно!»**

**Подготовила воспитатель:**

**Кальницкая Ольга Викторовна**

 Проблема адаптации детей к ДОУ – одна из главных в работе воспитателей и родителей. Адаптационный период является серьёзным испытанием для детей. Своевременно начатое и правильно осуществляемое воспитание детей младшего возраста, является важным условием их полноценного развития. Развитие происходит на таком неблагоприятном фоне, как повышенная ранимость организма, низкая его сопротивляемость к заболеваниям. Каждое перенесённое заболевание, отрицательно сказывается на общем развитии детей. Поэтому в период адаптации к детскому саду, важно создавать благоприятные условия для комфортного пребывания ребёнка в детском саду.

От того, как пройдёт привыкание ребёнка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависит дальнейшее развитие малыша и благополучное существование в детском саду и в семье.

**Адаптация и ее виды**

    Адаптация (от лат. приспособлять) – приспособление организма, личности, их систем  характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни. Понятие возникло в веке и использовалось вначале главным образом в биологии. Затем это понятие стали применять не только к различным сторонам жизнедеятельности организмов, но и к личности человека и даже коллективному поведению. Адаптация компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях. Благодаря адаптации создаются возможности ускорения оптимального функционирования организма, личности в необычной обстановке. Если адаптация не наступает, возникают дополнительные затруднения в освоении предмета деятельности, вплоть до нарушения ее регуляции.

    Адаптация связана с перестройкой функционирования тех или иных органов, свойств, механизмов, с выработкой новых навыков, привычек, качеств, что приводит в соответствие организм, личность со средой. Регуляторами адаптации человека выступают мотивы, мышление, воля, способности, знания, опыт. В процессе адаптации не столько  приобретаются новые свойства, качества, сколько перестраиваются уже  имеющиеся, а сохранение эффективности  деятельности происходит главным образом  благодаря готовности, привыканию к  новым условиям и их освоению.

Адаптация  выражается не только в приспособлении организма к новым условиям, но главным образом в выработке  фиксированных способов поведения, позволяющих справляться с трудностями.

    В зависимости от того, в каких условиях и на основе каких механизмов осуществляется приспособление человека к среде, выделяют  различные виды адаптации:

Физиологическая (взаимодействие различных систем организма);

Биологическая (изменение в обмене веществ и функциях органонов соответственно жизненному значению воздействий);

Психологическая (приспособление человека к условиям, задачам на уровне психических процессов, свойств, состояний);

Социально – психологическая (приспособление к взаимоотношениям в новом коллективе).

    Эти виды адаптации могу взаимодействовать и проявляться одновременно.

    Процесс адаптации к новой обстановке ускоряется, если человек предварительно ознакомлен с возможными ситуациями предстоящей деятельности, получил  знания и сведения, необходимые для  правильной ориентировки. Для успешной адаптации необходимо учиться управлять  своим поведением, уметь вырабатывать готовность к целесообразным действиям  в новых обстоятельствах жизни

**Адаптация детей  младшего дошкольного возраста**

    С поступлением ребенка 3-4 летнего возраста в дошкольное учреждение в его  жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей  в течении 9 и более часов, новые  требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль  общения.

    Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психические регрессии т.д.

    Сложность приспособления организма к новым  условиям и новой деятельности и  высокая цена, которую платит организм ребенка за достигнутые успехи, определяют необходимость тщательного учета  всех факторов, способствующих адаптации  ребенка к дошкольному учреждению или, наоборот, замедляющие её, мешающих адекватно приспособиться.

    Адаптация неизбежна в тех случаях, когда  возникает противоречие между нашими возможностями и требованиями среды. Выделяют три стиля, с помощью  которых человек может адаптироваться к среде:

    *Творческий  стиль*, когда человек старается активно изменять условия среды, приспосабливая её к себе, и таким образом приспосабливается сам;

    *Конформный  стиль*, когда человек просто привыкает, пассивно принимая все требования и обстоятельства среды;

    *Избегающий  стиль*, когда человек пытается игнорировать требования среды, не хочет или не может приспосабливаться к ним.

    Наиболее  оптимальным является творческий стиль, наименее оптимальным – избегающий.

    К сожалению, попытки рассматривать  проблему адаптации остаются на уровне только теоретических исследований и сводятся к рекомендациям перед  приходом ребенка в сад максимально  приблизить домашний режим дня к  режиму дошкольного учреждения. В  ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено три фазы адаптационного процесса.

    Острая  фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза длиться в среднем один месяц.

    Подострая фаза – характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длиться 3-5 месяцев.

    Фаза  компенсации – характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

    При этом различают три степени тяжести  прохождения острой фазы адаптационного периода:

    *Легкая  адаптация* – поведение нормализуется в течении 10-15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течении первого месяца посещения дошкольного учреждения;

    *Адаптация средней тяжести* – сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;

    *Тяжелая адаптация* длиться от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

    Период  адаптации настолько серьезен в  жизни дошкольников, что требует  решительных действий со стороны  взрослых для его облегчения. Решение  этой задачи ложится в первую очередь  на педагогов. Именно они должны так организовать жизнь ребенка в дошкольном учреждении, чтобы малыш наиболее адекватно, почти безболезненно приспособился к новым условиям, чтобы у него формировались положительное отношение к детскому саду и навыки общения, прежде всего со сверстниками.

**Создание  эмоционально благоприятной  атмосферы в группе.**

    Для успешной адаптации младшего дошкольника к условиям дошкольного учреждения необходимо прежде всего создать у него положительную установку, положительное впечатление о детском саде, чтобы он ходил туда с желанием. А это зависит в первую очередь от воспитателей, от их умения и желания создать атмосферу тепла, доброты, внимания в группе.

Первое  знакомство с воспитателями и  детьми в благоприятной, насыщенной положительными эмоциями обстановке приводит к положительному настрою детей на посещение детского сада, знакомству родителей между собой.

**Формирование  чувства уверенности  в окружающем.**

    Ребенок, впервые пришедший в детский  сад, видит, что его окружают множество  незнакомых людей, среди которых  есть и просто гиганты. Гиганты проявляют  к нему особый интерес, но их намерения  пока не ясны – добрые или не очень (поэтому на всякий случай надо быть с ним настороже!). А в квартире, в которой вам предстоит жить, живут еще 15-20 человек. Их так много, все о чем-то говорят, бегают, иногда плачут, и нет такого места, где можно было бы от всего этого кошмара спрятаться, и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил, что это за люди, который бы помог, поддержал.

    Конечно, картина не из приятных. Но ведь это  не что иное, как видение ситуации своего прихода в детский сад  трехлетним малышом: действительно, все  дети там хоть на год, но старше него; его окружают незнакомые взрослые –  воспитатели, помощник воспитателя, медсестра, и не просто окружают, но и разговаривают с ним, что-то спрашивают, о чем-то просят, что-то требуют. И ходить по детскому саду боязно – что там, за поворотом? – не заблудиться бы.

    Безусловно, со временем малыш освоится в новой  обстановке, познакомится с детьми, с воспитателями, будет ориентироваться  в саду. Кто-то с первого дня  почувствует себя «как дома», а у  кого-то неумение освоиться в новой  ситуации приведет к нежеланию ходить в детский сад, к конфликтам с  детьми, воспитателями. Именно поэтому  одна из задач адаптационного периода  – помочь ребенку как можно  быстрее и безболезненнее освоиться  в новой ситуации, почувствовать  себя увереннее, хозяином ситуации. А  уверенным малыш будет, если узнает и поймет, что за люди его окружают; в каком помещении он живет  и т.д. решению этой задачи, начиная  с первого дня пребывания в  саду, посвящается все первое полугодие (до января).