**Что такое адаптация?**

Адаптация – это приспособление организма к новым для него условиям, создание новых привычек и стереотипов.

Для большей наглядности приведу пример: «Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется.»

Так и с нашими детьми. Мы приводим наших детей из семьи в детский сад и им также как тому деревцу нужно привыкнуть к новой обстановке. Но есть моменты, которые осложняют этот процесс.

Прежде всего это:

* строгий режим дня в детском саду
* отсутствие родителей в течение длительного времени
* новые требования к поведению
* постоянный контакт со сверстниками
* новое помещение
* другой стиль общения

Длительность адаптационного периода у всех детей может быть разная. У одних период адаптации протекает 2-3 недели, у других – месяц, а у третьих может длиться до полгода и более.

**Длительность адаптации будет зависеть прежде всего от:**

* возраста
* состояния здоровья
* наличие режима
* умения общаться
* сформированности предметной и игровой деятельности

**Также хотелось бы остановиться на том, что может осложнить процесс адаптации:**

* Отсутствие режима дня дома
* Отсутствие навыков самообслуживания
* Отсутствие речи
* Отсутствие навыков общения со сверстниками и взрослыми

**Чтобы всего этого избежать задача взрослых:**

* Научить детей элементарным навыкам самообслуживания;
* Поддерживать дома режим дня детского сада;
* Настраивать ребёнка на детский сад только положительно.

 Теперь вы знаете, что такое адаптация, какие сложности могут возникнуть в этот период.

Закрепим материал - чтобы адаптация протекала намного легче нужно:и

• Соблюдать режим дня.

• Стараться не пропускать детский сад.

• Быть терпимыми к капризам детей.

• Забирать из детского сада пораньше.

• Набраться терпения.

• Чаще обнимать ребёнка.

* Больше гулять на свежем воздухе.
* По возможности расширяйте круг общения ребёнка.
* Учите ребёнка обращаться к другому человеку, просить, жалеть плачущего.
* Не высказывайте сожаления о том, что необходимо отдавать ребёнка в детский сад.
* Приучайте к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельности.
* Развивайте подражательность в действиях: «попрыгай как зайка», «полетай как воробышек».
* Установите доброжелательные отношения с воспитателем.
* Поддерживайте дома спокойную обстановку и не перегружайте ребёнка новой информацией.
* Не оставляйте ребёнка в детском саду в первые дни слишком надолго. Приучайте к детскому саду постепенно.
* Будьте терпимы и последовательны и у вас всё получится!