**Адаптация детей раннего возраста к детскому саду.**

В возрасте от 2 до 3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных особенностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. Привыкнуть к детскому саду не так-то просто. Теперь ребенка окружают новые люди, взрослые и дети, которых он раньше не знал и которые совсем не похожи на его семью.

**Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальны образом.

Дети привыкают к детскому саду по-разному: кто-то с первых дней ходит в детсад с радостью, но, это скорее исключение из правил, а кто-то не может успокоиться целый день и родителей вечером встречает ревами. Чаще всего у 2-3-х летних малышей расставание с мамой сопровождается слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются. И это нормально. Во время адаптации можно взять ребёнку дорогую ему игрушку из дома, чтобы малышу было более легче адаптироваться.

**Вопрос**: «Когда ребенок привыкнет к детсаду и перестанет плакать». Пройдет время и адаптационный период завершится. Вот только длительность этого периода у каждого будет своя. Все зависит от степени адаптации детей.

Выделяют 3 фазы адаптационного периода:

**Легкая.** Длится от 1 до 16 дней.

**Средняя.** Длится от 16 до 32 дней.

**Тяжелая.** Может длиться до 64 дней.

**Как облегчить период привыкания к детскому саду**

Принимая во внимание вопросы, которые были заданы в период подготовки к консультации «Адаптация детей 2-3 лет в детском саду», был сделан вывод, что, оставляя ребенка в детском саду, родители беспокоятся, как он проведет день без них. Это нормальная реакция, ведь кроха остается с чужими людьми. К тому же, нежелание малыша заходить в группу, слезы, просьбы забрать его немедленно домой любую маму заставят волноваться. Поэтому хотим поделиться важными рекомендациями, как облегчить ребенку период адаптации.

Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. **Совет:** настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.

**Игры, помогающие быстрее адаптироваться к детскому саду**

Игра — важный вид деятельности для ребенка. Психологи утверждают, что с помощью простых игр можно значительно облегчить период адаптации к детскому саду.

**«Давайте познакомимся!»**

Дети с педагогом становятся в круг. Ведущий держит мяч (для этой игры лучше использовать надувной мяч, так как, он легкий и обычно яркий, красочный).Ребенок называет свое имя и имя того, кому бросает мяч. Названный ребенок ловит мяч, называет имя и имя следующего участника игры. Обычно малыши с удовольствием играют в эту игру, но ее можно разнообразить: вместо мяча передавать игрушку (самую красивую) или предложить детям приветствовать друг друга по имени.

**«Раздувайся, пузырь!»**

Дети с педагогом создают тесный кружок – это «сдутый» пузырь. Все начинают его «надувать»: наклонив головы вниз, дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При каждом «вдувании» делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Затем все берутся за руки, идут по кругу со словами: Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся! Получается большой растянутый круг. Затем ведущий (сначала педагог, а позже – кто-то из детей) говорит: «Хлоп!» — пузырь лопнул. Все должны разбежаться по комнате (разлетелись пузырьки).

**«Гусеница»**

Дети встают друг за другом и держатся за плечи. В таком положении они преодолевают следующие препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столами, обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», спрятаться от «диких животных».

Главное задача воспитателя это любовь к детям, взаимодействие с родителями, проведение бесед, собраний, создание более благоприятной адаптации для каждого ребёнка.