**Условия детских учреждений специфичны:**

Длительное совместное привыкание довольно значительного числа сверстников оказывает определенное воздействие на нервную систему новичка и приводит к более быстрому, чем в семейных условиях, утомлению детей. Ребенок должен приспособиться или, как говорят, адаптироваться, к иным условиям, выработать новые для себя формы поведения.

**Виды адаптации к условиям детского учреждения.**

**Легкая адаптация** - проявляется временное отрицательное эмоциональное состояние ребенка. Малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми.

**!** в течение первого месяца после поступления в сад, по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

**Адаптации средней тяжести** - эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями.

**Тяжелая адаптация** характеризуется очень длительным течением *(иногда несколько месяцев)*. У таких детей наблюдающаяся в первые дни пребывания в детском учреждении бурная отрицательная эмоциональная реакция и негативное отношение ко всей обстановке детского учреждения сменяется очень часто вялым, безразличным состоянием.

**Мероприятия, проводимые с целью профилактики тяжелой адаптации**

Соблюдение режима соответственно возрасту. Соблюдение часов кормления, сна и бодрствования, прогулок.

**До поступления в детский сад**

Очень важно правильно одевать ребенка в соответствии с температурой, как в помещении, так и на улице.

Формировать навыки самостоятельности при одевании и раздевании, приучать ребенка пить из чашки и есть ложкой, пользоваться горшком в те возрастные сроки, которые рекомендуют специалисты. Ребенок должен уметь самостоятельно играть с игрушками, доброжелательно относиться к сверстникам и взрослым.

**При поступлении в ДОУ**

Маме необходимо правильно спланировать отпуск, чтобы помочь малышу привыкнуть к детскому учреждению:

1. Приводить ребенка не на полный рабочий день, а на несколько часов, постепенно увеличивая время пребывания по мере нормализации поведения ребенка;
2. Дома организовать для него щадящий режим *(для этого должен быть резерв времени - не менее одного месяца до выхода на работу)*.

В период адаптации ребенок становится капризным, раздражительным, требовательным к вниманию взрослого, у него может ухудшиться сон и аппетит.

**Для скорейшей нормализации состояния ребенка очень важна спокойная обстановка дома, поэтому:**

1. Не следует включать телевизор, радио, магнитофон на большую громкость;
2. Чаще находиться с ребенком на свежем воздухе;
3. Заниматься с ним спокойными играми, разглядыванием картинок;
4. Не следует ходить с ним в гости во время привыкания к условиям детского сада, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему малыша.

**Признаки завершения адаптации:**

* хорошее самочувствие малыша,
* хороший аппетит,
* крепкий сон,
* доброжелательное отношение к сверстникам, воспитателям.