*С поступлением ребёнка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, другой стиль общения.*

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

Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребёнка.

**Основные трудности, возникающие в период адаптации:**

         Нарушения режима дня, т.е. в домашних условиях режим дня не придерживается детсадовского.

         У большого количества детей проблемы в развитии элементарных навыков самообслуживания, т.е. ребёнок не научен.

         родителями самостоятельно одеваться-раздеваться, пользоваться горшком, самостоятельно есть и т.п.

         Отсутствие правильной речи.

         Отсутствие навыков общения со сверстниками и взрослыми.

**Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода**

         Возраст

         Состояние здоровья

         Уровень развития

         Умение общаться со взрослыми и сверстниками

         Сформированности предметной и игровой деятельности

         Приближённость домашнего режима к режиму детского сада

**Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОУ**

         По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

         Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру

         Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки», «попрыгаем, как зайчики».

         Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

         Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя.

         Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

**К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:**

            - самостоятельно садиться на стул;

            - самостоятельно пить из чашки;

            - пользоваться ложкой;

            - активно участвовать в одевании, умывании.