

## **Адаптация к ДОУ**

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период.

### **Часто в это время - период адаптации :**

1. У детей возникают сдвиги в функциональном состоянии организма, сопровождающиеся отчетливым изменением эмоционально-поведенческих реакций и другими клиническими проявлениями.
2. Отмечаются реакции «биологической осторожности» или протеста, которые выражаются в виде плача, страха, агрессивных действий или общей заторможенности, негативизма.
3. Социальные контакты и речевая активность уменьшаются вплоть до их полного исчезновения.
4. Дети теряют часть приобретенных ранее навыков.
5. Резко снижается аппетит, нарушается продолжительность и глубина сна.
6. Происходит задержка темпов нервно-психического и физического развития.
7. Соматические изменения проявляются в виде потери массы тела, побледнении кожи, сухости слизистых, похолодании конечностей, учащении пульса.
8. У часто болеющих детей и у детей с пограничными состояниями обнаруживаются расстройства в виде энуреза, энкопреза, неустойчивости стула, обострения кожных заболеваний.

**Адаптация** - устойчивость к воздействиям факторов окружающей среды.

**Цель адаптации** – устранение разрушающего действия на организм факторов окружающей среды.

### **Характер и длительность адаптации зависят от:**

- 1) возраста ребенка;
- 2) здоровья ребенка;
- 3) уровня развития ребенка;
- 4) индивидуальных особенностей ребенка (тревожность, темперамент и др.);
- 5) уровня сформированности у ребенка адаптационных механизмов;
- 6) опыта общения со сверстниками и взрослыми.

**Правильная организация питания** в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее **высок риск распространения острых респираторных заболеваний**, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Целесообразно в этот период введение поливитаминов в течение достаточно длительного времени (до 4-6 месяцев).