*Консультация для родителей*

**ФОРМЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ**.

Адаптация обычно протекает сложно, с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. В новом детском коллективе ребёнок постоянно находится в сильном нервном и психическом напряжении, которое не прекращается ни на минуту и, так же как и взрослые, он в полной мере ощущает стресс. По мнению многих специалистов в области детской психологии ощущаемый ребёнком в период адаптации стресс, идентичен по силе стрессу космонавта, отправляющегося в полёт. Нервно ослабленные, быстро утомляющиеся дети имеют плохой сон и аппетит. Находясь постоянно под воздействием негативных факторов стресса, иммунная и нервная система не выдерживают, дети капризничают, часто болеют.

*Различают три степени адаптации*:

- лёгкая адаптация - 10-15 дней.

- адаптация средней тяжести - 1 месяц.

- тяжелая адаптация, длится от 2 до 6 месяцев.

Уважаемые родители, для того чтобы ваш ребёнок легче адаптировался в нашем детском саду, привык к воспитателям, новым условиям жизни и режиму дня, нам необходимы ваши поддержка и сотрудничество. Для начала постарайтесь выполнять несколько простых правил:

- приводите ребёнка в сад в одно и то же время;

- к воспитателям обращайтесь по имени и отчеству;

- вовремя укладывайте ребёнка спать вечером;

- проследите, чтоб одежда была комфортной;

- каждый день проверяйте содержимое карманов во избежание случаев травматизма;

- не обсуждайте при ребёнке дома свои опасения, претензии и переживания по поводу детского сада.

Помните, что наиболее важным условием для успешной адаптации ребенка, являются ваш положительный настрой, соблюдение установленного режима дня и рекомендаций педагогов.