**Адаптация в детском саду : «Как помочь ребенку?»**

 Выполнила воспитатель ГБДОУ Д/С № 60 Павлова Светлана Владимировна.

 Большинству детей бывает сложно адаптироваться к детскому саду, эта сложная адаптация выражается в плаксивости ребенка, потере аппетита , в плохом сне. И поэтому очень часто родители задают себе вопрос о том, как же помочь своему ребенку адаптироваться к детскому саду.

 И вот для того, чтобы период адаптации вашего ребенка прошел безболезненно, можно порекомендовать следующее :

 Первое, что нужно сделать, это объяснить ребенку, что такое детский сад, и зачем туда ходят дети. Главное постараться простыми словами создать положительный образ садика ( например, в детский сад приходят такие же как и ты дети, они там вместе играют, учатся, кушают, в детском саду много игрушек и добрые воспитатели, которые заботятся о детях).

 Второе, это заочно познакомить ребенка с детским садом во время вашей прогулки. И если вы уже знаете, в какой детский сад пойдете, то можно и даже нужно во время прогулок ненадолго заходить с ребенком на территорию сада, в группу, чтобы ребенок постепенно привыкал, чтобы начал общаться с детьми своей будущей группы.

 Также, нужно заведомо познакомиться с режимом дня в детском саду, с режимом сна. Узнать, что ребенок должен уметь уже делать самостоятельно, и постепенно вводить этот режим дня дома, а также обучать тому, что понадобится в детском саду (например, умение самостоятельно одеваться, умываться, кушать).

 Желательно, но необязательно, отдавать ребенка в ту группу, в которой он уже знает нескольких детей (это могут быть дети ваших друзей, либо знакомых, соседей по площадке, с которыми ваш ребенок уже общается). Можно заранее познакомить ребенка с воспитателем группы, в которую отправится ваше чадо.

 Нужно научить ребенка, как можно знакомиться с новыми детьми и как можно развивать их отношения. Адаптация вашего ребенка будет зависеть во многом именно от того, насколько легко он сможет устанавливать отношения в коллективе. Вы сами можете помочь ребенку установить контакты с другими детьми, познакомив его с ними и их родителями, приглашайте новых друзей вашего ребенка на выходные к вам в гости.

 Конечно же нужно объяснить ребенку, к кому он может всегда обратиться за помощью, если она ему потребуется.

 До того, как отвести ребенка в детский сад, рекомендуется провести комплекс мероприятий по закаливанию ребенка, а также пройти медицинский осмотр, чтобы убедиться, что ребенок здоров.

 Желательно в первые 2-3 недели оставлять ребенка лишь на несколько часов в детском саду, постепенно увеличивая это время до необходимой нормы. Если у вас есть такая возможность, то первые несколько дней вы можете вместе с ребенком ходить в детский сад на 2-3 часа.

 Никогда, в присутствии ребенка не показывайте, что вы нервничаете и переживаете по поводу того, что ребенок идет в детский сад. Не позволяйте себе также критики в адрес детского сада в присутствии ребенка, поскольку все это будет тут же негативно воспринято самим ребенком, что вызовет в нем страх, неуверенность и нежелание идти в это место.

 Период адаптации в среднем занимает полгода, именно поэтому родителям следует запастись терпением и с пониманием относится к капризам ребенка в первые месяцы посещения детского сада.

 Помните, если ребенок не будет посещать детский сад более 21 дня, то придется адаптироваться к садику повторно. Поэтому старайтесь не делать такой большой перерыв в посещении детского сада.

 В завершении хочется сказать, что самое главное, чтобы мама была уверенна в правильности своего решения, когда начала водить ребенка в детский сад. А если мама уверенна, значит, она спокойна. А если она внутренне спокойна, то и ребенок чувствует себя комфортно.

 Удачи всем семьям в этот адаптационный период!