**Памятки для родителей по адаптации ребенка раннего возраста к ДОУ**

**Подготовила воспитатель**

**1 квалификационной категории**

**Карпушева Л.Я.**

**МАДОУ д /с № 26 ПиО**

**Совет №1**

**Для хорошей адаптации: маме нужно уметь спокойно воспринимать то, что ребенок отказывается оставаться в садике без нее, и быть готовой к тому, что даже если он до этого момента легко оставался с няней, бабушкой или другими родственниками, в детском саду могут возникнуть сложности. И это нормально: ситуация, в которой ребенок остается один без мамы в малознакомом месте с малознакомыми людьми - сильный стресс.**

**Что в организме ребенка происходит при стрессе? В больших количествах выделяется адреналин. Это такой гормон, который командует организму драться, бежать и спасаться. Под его воздействием сразу расширяются кровеносные сосуды, в кровь выделяется инсулин, который расходуется всем организмом (кроме мозга) на энергичные действия, направленные на спасение организма. При активном расходовании адреналина по назначению его уровень в крови падает, организм успокаивается, последствия стресса для организма - минимальные.**

**Если стрессовая ситуация раз за разом продолжается, а выхода двигательной активности нет, адреналин накапливается в крови, и это служит сигналом для начала выработки кортизола. Это тоже стрессовый гормон, но действует он совсем по-другому: сосуды, наоборот, сужаются, все системы жизнеобеспечения организма затихают (раз драться и бежать огранизм почему-то не торопится), а все питательные вещества поступают мозгу (видимо, для того, чтобы он лучше работал и придумал наконец выход из этой ужасной ситуации).** **При часто повторяющихся стрессах, во время которых проблема на уровне адреналина не решается, а в кровь раз за разом выделяется кортизол, начинаются проблемы со здоровьем - следствие долгого угнетения всех систем жизнеобеспечения, включая иммунную.**

**Совет №2**

**В период адаптации к детском двигательной активности. По дороге в сад и из сада, в выходные, по вечерам - при каждой удобной возможности. Именно поэтому не стоит запрещать ребенку по вечерам после сада, уже дома, беситься, бегать, кричать и скакать. А лучше наоборот - вовлекать его в групповые шумные игры, шутливые потасовки и догонялки-салочки. Очень хорошо в период адаптации помогает бассейн, активные коллективные игры с мячиком, с беготней и криками.**

**Совет №3**

**Ребенка нужно оставлять в знакомой обстановке. Поэтому перед тем, как оставить ребенка в детской группе одного, обязательно нужно показать ему все-все: где он будет есть, где - спать, где лежат игрушки, а где- книжки, и обязательно - где находится туалет. Если есть такая возможность - показать группу несколько раз, с небольшим разрывом во времени. Часто бывает так, что вторая попытка через некоторое время "отдать ребенка в сад" оказывается более удачной, и именно по этой причине: ребенок уже знает, что его ожидает в садике, как выглядит группа и какие в ней правила поведения.**

**Совет №4**

**Обязательно познакомить ребенка с воспитателем, лучше - заранее! Точно так же, как вы знакомили ребенка с группой, необходимо познакомить его с тем человеком, который будет о нем заботиться в ваше отсутствие. Лучше это сделать в несколько этапов, приводя ребенка на площадку для прогулок в то время, когда его будущие согруппники на ней гуляют вместе с воспитателем. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ воспитателя: подчеркивайте ее достоинства, хвалите ее, дарите ей вместе с ребенком маленькие подарки. Во время предварительных "ознакомительных" прогулок все ее действия по возможности объясняйте как можно подробнее. Оставлять ребенка с незнакомым человеком - значит заведомо усилить его стрессовую ситуацию.**