**Консультация для родителей**

**На тему «Адаптация ребенка в детском саду»**

Уже скоро первое сентября, и ваш ребенок пойдет в детский сад. Даже если вы не покидали свой детский садик и после длительных каникул хотите вернуться в привычную для вашего ребенка обстановку, то каникулы сроком более два месяца уже вызывают отвыкание и адаптацию приходиться проходить заново, может только не с такими капризами и истериками. Бывают разные ситуации, когда вам необходимо переехать в другой район, и ваш ребенок будет посещать новый садик. Как правильно пройти адаптацию в новом детском саду, даже если вы посещали другой сад и как постараться не допустить ошибок, нередко приводящих к отторжению охоты малыша посещать детское учреждение. Ведь малыш большую часть времени будет проводить в детском саду и в новом для него коллективе. Какие правила необходимо вам для этого соблюдать. Это статья будет интересна и родителям детки которых пошли первый раз в детский сад и тем, которые перешли недавно в другой сад и покинули привычную для них обстановку.

Скажу прямо адаптация – это тяжелый период для любого ребенка. В него входит не только привыкание к новой обстановке или к новому коллективу, но и выработка новых умений и навыков. Реакция деток в этот период очень различна: одни постоянно плачут и требуют маму, другие начинают замыкаться в себе и не хотят общаться со сверстниками и воспитателями, а некоторые могут реагировать совершенно спокойно.

Период адаптации разделяют на три основных периода:

1. Острая фаза, или период дезадаптации – в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения сна и аппетита и нежелание ходить в детский сад.
2. Собственно, адаптация- ребенок начинает привыкать к новой обстановке и новым условиям, прекращаются истерики и капризы.
3. Фаза компенсации – дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в детский сад.

Период адаптации у каждого ребенка длиться разное количество времени – в основном он занимает 2 – 3 недели. Но в некоторых случаях может занять несколько месяцев поэтому вам в первую очередь необходимо набраться терпения и помочь своему малышу пройти этот сложных период.

Поэтому исходя из своего педагогического, а так же родительского опыта хотелось бы дать несколько основных советов родителям:

1. Вам нужно научиться 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.
2. В период адаптации к детскому саду необходимо обеспечить ребенку максимум 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.
3. Малыша 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.
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.

Если соблюдать такие не сложные правила адаптация вашего ребенка к садику пройдет быстрее и легче чем вы ожидаете. Поставьте себя на место ребенка, это тоже самое как вам устроиться на новую работу где новый коллектив и новые правила, поэтому вы знаете что вам не избежать стресса. Поэтому постарайтесь сделать этот период наиболее безболезненным и быстрым и для вас, и для вашего малыша.