****

**1.** **Самое важное – это ваш настрой!**

Если вы будете воспринимать детский сад как место,

где вашему малышу будет хорошо, весело и уютно,

то так оно и будет.

Ваше спокойствие и уверенность обязательно

передадутся ребенку.

Если же вы сами не уверены, стоит ли отдавать малыша

в детский сад – капризов и слез будет, увы, не избежать.

Избегайте обсуждения при ребенке волнующих

вас проблем, связанных с детским садом.

**2.** **Заранее познакомьтесь с детским** **садом.**

Придите вместе с малышом на экскурсию,

пройдитесь по саду, рассмотрите рисунки и пр.

Выйдя на вечернюю прогулку, предложите ребенку заглянуть в детский сад.

Зайдите вместе на участок.

Помните: многое зависит от вас.

Ребенок смотрит на окружающее через призму

восприятия мамы, оценивает происходящее вокруг

ее мерками.

Приветливо поздоровайтесь с воспитателем.

Ведите себя так, будто пришли в гости к хорошо

знакомому симпатичному человеку.

Никакой скованности и робости.

Воспитатель приветливо вам ответит,

пригласит погулять вместе на участке, кратко обратится

к ребенку, в основном разговаривая с вами.

Пока не отвлекайте внимания ребенка на окружение.

Он все равно этого не видит,

а большое количество ребятишек даже пугает его.

Важно позитивно настроить ребенка

на грядущие перемены в его жизни.

**3.** **Режим дня**

Постарайтесь за оставшееся время перейти на

режим детского сада.

Да, иногда это очень трудно!

Но поверьте, ваши старания окупятся, а многих

слез, капризов и болячек удастся избежать.

В первые несколько дней ни в коем случае

не следует оставлять ребенка более чем

на 2-3 часа.

Наблюдая за его реакцией, можно постепенно

увеличивать время пребывания в детском саду. Рекомендации психологов следующие –

около недели забирать ребенка из сада

до дневного сна, далее

(при нормальном состоянии малыша)

около недели - сразу после полдника,

а уже потом можно оставлять на дневную прогулку.

**4.** **Питание**

Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так.

Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют

фрукты, овощи, злаки, мясо и рыба, молочные продукты.

В том, что многие дети отказываются есть

детсадовскую еду - вина отчасти их родителей,

которые "приучили" их к новомодным сладким

йогуртам, пиццам, хлопьям и прочим изыскам.

Поэтому совет родителям простой - приучайте детей

к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д.

- и тогда проблем с едой в садике не будет.

Ознакомьтесь с меню детского сада,

постарайтесь придерживаться его.

Обратите внимание на преобладание разнообразных овощных блюд, творожных запеканок, рыбных суфле…  Излишняя нагрузка на пищеварительную систему

в период адаптации ни к чему. А ребенок не будет отказываться от знакомой пищи и не останется голодным. 

**5.** **Привычки**

Есть три привычки, с которыми бороться очень сложно,

но необходимо для нормальной адаптации ребёнка. Малыша нужно отучить от подгузников,

бутылочки и груди.

Для хорошего самочувствия малыша имеют значение

такие моменты, как способ кормления,

укладывание спать.

Приучайте малыша есть за столом и засыпать

в кроватке (как в группе).

**6.** **Общение**

Постарайтесь научить малыша самостоятельно

знакомиться и играть с другими детьми при помощи фраз: «А как тебя зовут?», «Можно с тобой поиграть?»,

«Давай играть вместе!»

Учите, как правильно постоять за себя, делиться;

знать, что свое, а что чужое;

как обмениваться игрушками и получить

разрешение поиграть чужой игрушкой;

как попросить помощи и не быть ябедой.

В нашем саду не приветствуется агрессивное поведение.

На собственном примере учите малышей

позитивным выходам из конфликта, компромиссам.

**7.** **Самообслуживание**

Многих мам беспокоит, что ребенок не сможет

(или еще не умеет) нормально есть,

ходить в туалет, одеваться (раздеваться).

Надо сказать, что режим и условия, в которых

оказываются дети, как нельзя лучше способствует

освоению и закреплению этих нехитрых «наук».

Привычка малышей повторять друг за другом

сыграет здесь положительную роль.



**Прогноз вероятной степени адаптации ребёнка**



**1. Лёгкая адаптация.** Поведение нормализуется в течение месяца у детей раннего возраста, у дошкольников – за 10 – 15 дней. Отмечается незначительное снижение аппетита: в первые 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20 – 30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается, функциональные изменения едва выражены и нормализуются в течение 2 – 4 недель. В период лёгкой адаптации заболеваний не возникает. Легко адаптируются дети старше полутора лет с благополучным анамнезом, хорошим состоянием здоровья и положенным по возрасту уровнем социализации.

**2. Средняя адаптация.**Все нарушения в поведении ребёнка выражены более ярко и являются длительными. Нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше, чем через 20 – 40 дней. Период угнетения ориентировочной активности длится в среднем 20 дней, речевая активность восстанавливается на 30 – 40 лень, эмоциональное состояние неустойчиво в течение месяца, отмечается значительное снижение двигательной активности на протяжении 30 – 35 дней. В это время взаимоотношения со взрослыми не нарушаются. Все функциональные изменения выражены отчётливо, особенно в дни, предшествующие заболеванию, которое при этой форме адаптации возникает в виде острой респираторной инфекции, протекающей без осложнений. Такое течение адаптации бывает у детей, поставленных в условия изменившейся социальной среды, имеющих отклонения в состоянии здоровья или педагогически запущенных.

**3. Тяжёлая адаптация.** Характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 и более месяцев) и тяжестью её проявлений. Число таких детей относительно невелико (8 – 9%).

У детей наблюдается короткий, беспокойный сон. Он может вскрикивать, плакать во сне или просыпаться со слезами. Возможен отказ от еды, вероятны такие невротические реакции, как рвота, энурез, тики, заикания, пристрастие к личным вещам, страхи.Дошкольник может пребывать в активном эмоциональном состоянии, для которого характерны плач, негодующий крик, агрессивно-разрушительное поведение. Или, напротив, быть пассивным, подавленным, напряженным, избегать общения со сверстниками. Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям, осложнениям, в т. ч. к замедлению роста и прибавки в весе. Заболевания случаются более трех раз подряд продолжительностью свыше 10 дней.

