**Консультация для родителей**

 **«Адаптация ребенка к ДОУ: новые подходы»**

 Одной из причин катастрофического ухудшения здоровья современных детей врачи считают сложность адаптации малышей к детскому саду. К сожалению, в настоящее время родители и педагоги к адаптации детей к детскому саду относятся недостаточно серьезно, как к чему-то само собой разумеющемуся: «Ничего, переплачет».  Некоторые папы и мамы связывают проявления адаптационного стресса с плохой работой воспитателя. На самом деле характер адаптации ребенка раннего возраста является прогностическим тестом для характеристики динамики состояния его здоровья в процессе адаптации не только детскому саду, но и к школе. Поэтому решение вопросов, связанных с сохранением здоровья детей в период адаптации к детскому саду, является одной из первостепенных задач, стоящих перед ДОУ и родителями.

 Многочисленными исследованиями показано, что сложности в адаптации у детей раннего возраста возникают из-за резкого, насильственного отрыва их от матери. Что же делать для изменения ситуации?

 Очень важно за 1-2 месяца до посещения детского сада оздоровить малыша: пройти осмотр у врачей-специалистов, сделать необходимые анализы. Если окажется, что ребенок страдает тем или иным заболеванием, в детский сад его можно отправить только после прохождения курса лечения под контролем участкового врача.

 С наступлением весеннего тепла родителям нужно больше бывать с ребенком на свежем воздухе, постоянно проводить массаж и гимнастику, закаливающие процедуры.

 В рацион питания здорового малыша должны быть включены фрукты, овощи и ягоды, растительное масло, вместо воды лучше поить настоем шиповника. Надо объяснить родителям, что если у ребенка плохой аппетит, то нельзя кормить малыша насильно. На ужин лучше давать ребенку не мясное, а овощное, творожное или фруктовое блюдо, которое легче усваивается.

**Впервые дни рекомендуется:**

* чаще предлагать ребенку теплое питье;
* освободить от профилактических прививок до окончания периода адаптации (не менее чем на 1 месяц); в настоящее время, в связи с неблагополучной эпидемиологической ситуацией, в детский сад дети без прививок не принимаются;
* по возможности не проводить травмирующих медицинских манипуляций, которые могут вызвать отрицательные реакции у ребенка (стричь ногти, волосы, брать кровь на анализ);
* использовать музыку как фактор, улучшающий эмоциональное состояние и самочувствие ребенка;
* научиться делать расслабляющий массаж детям;
* организовать применение лейкоцитарного интерферона путем закапывания в нос, распыления или в виде мази;
* назначать детям комплекс витаминов и препаратов, регулирующих метаболические процессы (липоевая кислота, пантотенат кальция, оротат калия, витамины Е и В2, элеутерококк, глютаминовая кислота).

**Общие правила для родителей и педагогов в период адаптации**

1. Укороченное время пребывания в ДОУ (оно увеличивается постепенно в зависимости от поведения ребенка, на 1-2 часа в день).
2. Сохранение привычных для малыша воспитательных приемов (кормления, укладывания на сон и т.д.), причем, чем младше ребенок, тем это более необходимо.
3. Организация бодрствования вновь поступающих детей с учетом их индивидуальных особенностей (играть одному или с другими детьми, участвовать в занятиях или нет и т.д.).
4. Исключение специальных мер закаливания, обеспечение ребенку теплового комфорта (рекомендовать вечером дома теплые гидропроцедуры).

При положительной оценке всех параметров эмоционального состояния и поведения ребенка в течение 3-5 дней период острой адаптации считается законченным, и с ребенком можно проводить оздоровительные и реабилитационные мероприятия.

Родители также должны обеспечить малышу в периоде адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное время пребывания на свежем воздухе). Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком особенно ласковым. Адаптация считается завершенной, если восстановлено все, что было нарушено с переходом от домашнего воспитания к общественному. Последним, как правило, восстанавливается контакт с детьми.