АДАПТАЦИЯ И РОДИТЕЛИ

*Часто дети тяжело привыкают к детскому саду .Это и понятно .И тут очень важно,как поведут себя родители.От их знаний во многом зависит готовность ребенка к встрече с новым коллективом,с новыми условиями****.***

**КАКОВА РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА?**

 Родители должны знать,что от сформированности навыков адаптивного поведения и самообслуживания во многом зависит успешность пребывания ребенка в дошкольном учреждении.Ребенок должен знать, как поздороваться с воспитателем и с другими детьми,как тактично привлечь к себе внимание взрослого,как обратиться с просьбой.Ему будет легче войти в коллектив,если он будет знать не только имена и отчества воспитателей,но и будет знаком с одним или несколькими детьми еще до прихода в детский сад.Кроме этого ребенку следует знать,

в каких случаях ему следует обратиться за помощью или советом к воспитателям.Все эти знания ребенок может преобрести,наблюдая за другими детьми,а также дома,в ролевых играх с родителями.

 Характер адаптации ребенка во многом зависит от того,что рассказывают родители о дошкольном учреждении.Бывает так,что родители неосмотрительно говорят: «Будешь одеваться сам!Вот пойдешь в детский сад,там тебя быстро научат самостоятельности».Бывает и наоборот,что родители обещают ребенку в детском саду «райскую жизнь». «В детском саду тебе будет очень хорошо.Там много интересного,много новых игрушек.У тебя будет много новых друзей.Там добрая тетя-воспитатель будет разрешать тебе делать все ,что захочешь» и т.д.И то и другое одинаково плохо,так как и то и другое не соответствует действительности,с которой столкнется ребенок,придя в детский сад.

 Мы уже говорили,что ребенка следует познакомить с дошкольным учреждением еще до того,как он туда придет на весь день.Хорошо,если родители познакомятся с группой детского сада,в которой будет находится ребенок,узнают о режиме дня и о тех правилах и требованиях,которые существуют в саду.Это нужно для того,чтобы за летний период они смогли максимально приблизить быт и режим в семье к детскому саду.

 Еще до поступления в дошкольное учреждение ребенка следует приучить к ежедневным водным процедурам.В период адаптации не нужно начинать закаливание,а вот теплые ванны (не душ) каждый вечер будут способствовать его расслаблению и снятию нервного напряжения.Легкий поглаживающий массаж после ванныпомодет успокоить ребенка перед сном.Длительное пребывание на свежем воздухе и достаточное время для самостоятельной,в т.ч. двигательной детской деятельности будет способствовать нормализации нервно-психического состояния ребенка.

 Родителям нужно помнить,что прививки нужно сделать заранее,не позднее, чем за месяц до поступления ребенка в ДОУ.

 **Как следует кормить ребенка в период адаптации?**

 Разумно организованное питание в период адаптации чвляется важным условием благополучного протекания этого сложного периода в жизни ребенка.

 Известно,что во время практически любой стрессовой ситуации происходит торможение деятельности пищеварительных желез.

Из-за этого пища и особенно белковые продукты «недоперевариваются»,вызывая интоксикацию и даже аллергизацию организма.Во избежание этого следует отдавать предпочтение кисломолочным продуктам :кефиру,йогурту,творо-

гу с биодобавками.Это поможет улучшить пищеварение ребенка в адаптационный период.

 За несколько недель до поступления в ДОУ,а также в период адаптации в рационе питания ребенка должно быть большое количество свежих фруктов и овощей,салатов и соков,содержащих много витаминов.

 Если родители заранее ознакомятся с 10-дневным меню,то они смогут не только организовать тот же режим питания,но и приучить детей к тем блюдам,которые готовят в детском саду.