**Здоровый образ жизни в детском саду**

***Адаптация***

Период адаптации к детскому саду длится в среднем три-четыре недели. Считается, что за этот срок ребенок должен привыкнуть к новому образу жизни. Если же этого не происходит, говорят, что ребенок трудно адаптируется к детскому саду.

На деле лишь каждый второй ребенок укладывается в отведенные сроки; остальные адаптируются к садику намного дольше. И это еще не дает основания относить половину всех детишек к «несадиковым». Просто они требуют более внимательного, индивидуального подхода.

Причины затрудненной адаптации к садику скрываются, как правило, не в самом детском саду, а в семье. Конечно, детский сад нужно выбирать, иначе малыш может оказаться в таком садике, к которому и действительно не стоит адаптироваться. Но все-таки проблемы адаптации чаще всего объясняются тем, что ребенок еще слишком мал, психологически не готов к посещению детского сада (см. Психологическая готовность). Еще одна частая причина — высокая тревожность мамы, ее негативное отношение к детскому саду.

***Аппетит***

Проблема плохого аппетита в садике нередко становится центральной. Почему-то именно этот вопрос вызывает бурные переживания и у воспитателей, и у родителей, а вследствие этого — и у детей. Спросите своих друзей и знакомых, что первым делом приходит им на ум, когда они слышат слова «детский сад». Большинство ответит тут же: «Детский сад я не любил, потому что там заставляли есть!» И это на самом деле может быть *единственной* причиной, по которой ребенок никак не может адаптироваться к детскому саду.

Решается эта проблема удивительно просто: если ребенок не хочет есть — пусть не ест. Многим заботливым мамам (не говоря уж о воспитателях в детском саду!) такой подход может показаться, на первый взгляд, диким, однако на самом деле ничего ужасного в этом совете нет. Вообще, на почве кормления детей баталии часто начинают разыгрываться уже в первые месяцы его жизни. Слишком часто родителям кажется, что ребенок слишком мало ест. А между тем надежные и тщательно продуманные эксперименты показали: если предоставить малышу свободу выбора и не кормить его насильно, лишь предлагая ему полноценный набор продуктов, он сам составляет себе вполне сбалансированное меню. Может быть, на протяжении одного дня он действительно съедает не все, что нужно, но за несколько дней «набирает» все необходимое — и по количеству, и по качеству. Так что проблема плохого детского аппетита при тщательном и спокойном рассмотрении во многом оказывается надуманной.

Вы можете убедиться в этом сами, но вам еще предстоит достичь согласия в этом вопросе с воспитателями в детском саду. Они, как правило, чрезмерно много внимания уделяют тому, чтобы дети непременно съедали все, что им предлагают. Самый простой случай — это если воспитательница просто стремится порадовать вас, считая, что для вас хороший аппетит ребенка — главный показатель его благополучия в детском саду. Тогда вы просто объясняете ей, что отказ малыша от «садиковой» еды вас нисколько не тревожит, и она оставляет его в покое. Во-первых, он съест дома все, чего недополучил в садике; во-вторых, со временем, привыкнув к но вой обстановке, начнет есть и в саду — хотя бы понемножку, за компанию с другими.

Сложнее, если у воспитательницы есть педагогические принципы: все дети в детском саду должны есть все, что им дают. Очень часто эта установка объясняется так: «Ваш ребенок будет отказываться, а из-за него и остальные дети есть не станут!» На самом деле такое может произойти, если «отказнику» будет уделяться слишком много внимания: его начнут уговаривать, настаивать, заставлять, а он будет громко оповещать всю группу о своем нежелании есть... Объясните воспитателям, что вашего ребенка ни в коем случае нельзя заставлять есть, а самому малышу разъясните: если он не хочет кушать, нельзя кричать об этом на всю группу. Нужно спокойно сидеть за столом; можно, например, съесть кусок хлеба, пока другие справляются с супом, а потом вместе со всеми выпить компот. Попросите посадить вашего «нехочуху» где-нибудь с краешку, поближе к воспитательнице, чтобы своими отказами от еды он действительно не будоражил всю группу.

Так, работая в двух направлениях сразу — и с воспитателями, и с ребенком, — вы снизите накал страстей вокруг тарелки, которая вечно остается полной. Избавившись от негативных эмоций, связанных с приемом пищи в садике, ребенок непременно начнет хотя бы пробовать ту или иную еду. Наверное, он никогда не сможет претендовать на членство в «Обществе чистых тарелок», но и голодать в садике точно не станет.