

*Любые изменения в жизни требуют привыкания, адаптации к этим изменениям, новым условиям. Поступление ребёнка в детский сад – не исключение.*

*Поскольку эмоциональная связь ребёнка с родителями очень крепка,****многое в процессе адаптации зависит от состояния и настроя родителей.****От того, как вы сами относитесь к поступлению ребёнка в детский сад, зависит его физическое и психическое здоровье и то, насколько быстро он привыкнет к изменениям в его жизни. Поэтому, в первую очередь, сохраняйте спокойствие. Ребёнок должен чувствовать, что в детском саду ему будет хорошо. Ваши неуверенность и тревога только усилят переживания малыша.*

*Малыш любит своих родных и близких, ему не хочется с ними расставаться, ему непонятно, почему его на целый день отводят в какое-то другое место. Ему может показаться, что родители не любят его и не хотят с ним общаться. Чтобы снизить остроту таких реакций,* ***Вам необходимо поговорить с ребёнком о детском саде, о том, для чего родители приводят туда своих детей, что он там будет делать, кто будет отводить и забирать ребёнка.****Вы можете рассказать ему несколько забавных историй из своего дошкольного детства. Если Вы не помните их, придумайте. Этот разговор со взрослым имеет большое значение для малыша.*

*Среди трудностей адаптации выделяют отсутствие у ребёнка режима, совпадающего с режимом детского сада. Поэтому****постарайтесь максимально приблизить распорядок дня ребёнка и его питание к садовскому.****Не поленитесь, проявите последовательность – каждый день в одно и то же время подъём, завтрак, время активности, тихий час и*

*т. д. И тогда у Вашего ребёнка не будет стресса, связанного с режимными моментами, или он будет сведен к минимуму.*

*Известно, что с поступлением в детский сад дети начинают активно болеть. Это связано со стрессом, а также несформированностью иммунной системы (она сформируется только к 6-7 годам). Поэтому****очень важно укреплять иммунитет ребёнка закаливанием, прогулками на свежем воздухе, проветриванием комнат. Очень важен полноценный сон и физическая активность, например, утренняя гимнастика. В рационе питания ребёнка обязательно должны быть овощи, фрукты, витамины.***

***При первых признаках инфекции (чихание, кашель, насморк, оставьте ребенка дома.*** *Ведь спустя пару дней Вам все равно придется взять больничный, но тогда вместе с Вами на больничный уйдет еще половина группы.*

***Постарайтесь правильно одевать ребёнка в детский сад:****чтобы он не перемерзал и не перегревался. Одежда и обувь должны быть удобными, а застежки максимально простыми. Положите в карман ребёнка носовой платок.*

*Отправляя ребёнка в детский сад,****Вы можете дать ему с собой его любимую игрушку,*** *и малышу будет не так одиноко в детском саду. Но помните, что не стоит приносить в детский сад слишком дорогие игрушки, ведь если по неосторожности с ними что-нибудь случится, обидно будет ребёнку и неприятно Вам.*

***Постарайтесь не делать перерывов в посещении детского сада в период адаптации, кроме случаев болезни ребёнка.****Систематичность и последовательность – главные условия успешной адаптации.*

***Активно сотрудничайте с коллективом детского сада.****Ведь Вы лучше всех знаете своего ребёнка. Не стесняйтесь спрашивать о том, что Вас беспокоит и сообщать ту информацию о ребёнке, которую считаете важной.*

*Когда Вы приведете ребёнка в сад, помните, что****не стоит устраивать долгое прощание перед группой.****Опыт показывает что, убеждения, объяснения, почему ребёнок должен остаться в детском саду, долгие объятия только усиливают переживания ребёнка, и это может вылиться в настоящую истерику. Спокойно поцелуйте малыша, помашите ему рукой и «передайте» в надежные руки воспитателя. Оставляя ребенка, главное – не исчезать внезапно. Ребенок должен видеть, что мама уходит и потом придет. Можете договориться о «прощальном ритуале», например, что обязательно помашете ему в окошко. В этих ситуациях самое главное – держать себя в руках именно Вам. Знайте, что, войдя в группу, малыш увидит интересную игрушку, воспитатель переключит его внимание, и через несколько минут плач прекратится. Помните, что мы всегда рядом, и если ребёнку будет некомфортно и тяжело без Вас, мы обязательно позвоним Вам и сообщим об этом.*

***Будьте готовы к тому, что в период адаптации малыш может стать более тревожным, раздражительным, а иногда и агрессивным.****Для детей в этот период характерно снижение активности – двигательной, речевой, теряются некоторые навыки, которыми он владел ранее. Многие родители отмечают, что, приходя домой после детского сада, ребенок капризничает по любому поводу, проявляет упрямство и своеволие, и чуть что – сразу в слезы. Помните, что в период адаптации это нормально. Первое время ребенок чувствует себя скованно, кроме того, он устает в детском саду: ведь целый день нужно придерживаться определенного режима, соблюдать дисциплину. Также он может уставать от шума, беготни. И только дома есть возможность расслабиться.*

***В связи с этим вам очень важно держать себя в руках, не ругать и не наказывать ребенка за плохое поведение. Уделите малышу максимум внимания по вечерам: поиграйте, порисуйте, полепите из пластилина вместе. Почитайте сказку перед сном, включите расслабляющую музыку, сделайте массаж. Отнеситесь с пониманием к этим изменениям в жизни Вашего ребёнка, проявите максимум своей любви и терпения, и вскоре всё изменится к лучшему.***

