**‘’Ребенок идет в ясли’’**

Первая в жизни разлука с родителями, трудности нового окружения вызывают нервно-эмоциональный стресс, на фоне которого усиливается воздействие любых неблагоприятных факторов, и прежде всего таких, как охлаждение, переутомление, недосыпание. Вот почему дети много болеют в период приспособления к дошкольному учреждению.

Без закаливания не обойтись!

Будет ли ваш ребенок посещать дошкольное учреждение или нет, ему необходимо закаливание. Мамы обычно спрашивают: какие закаливающие процедуры проводить? Как? Когда?

Сначала сравните домашнюю одежду ребенка с той, в которой ходят малыши в детском саду. Во многих детских садах принято ( и совершенно правильно), чтобы дети и зимой ходили в легких туфельках, с закатанными рукавами.

Малышу, носившему дома теплые ботинки, шерстяные кофточки, рейтузы, трудно будет привыкать ко всему этому. Он будет зябнуть, чувствовать себя некомфортно, а вы, естественно будите волноваться за него и вести переговоры с воспитательницами, отвоевывая разрешение на колготки и теплые кофточки. Иными словами, адаптация ребенка в новой обстановке затянется, осложнится. В детском саду часто проветривают помещение. А как у вас дома? Если не так, то ребенок снова окажется в непривычных условиях, и пока не натренируется его терморегулирующие механизмы, он может заболеть- и не раз.

Ребенка надо приучать к свежему воздуху. Для его же пользы.

Что он умеет сам?

Ребенку, поступившему в ясельную группу , необходимо хотя бы минимальные навыки самостоятельности. Например, проситься на горшок. К 1,5 годам ребенок уже способен контролировать функцию кишечника ,позднее у него появляется и способность более или менее регулярно контролировать позывы к мочеиспусканию.

Учить малыша раздеваться и одеваться начинайте еще до года, пусть хотя бы в форме активного сотрудничества с вами («Подыми ручки!», «Дай ножку!»).После года ребенок уже способен сам снимать с себя носки, шапку, колготки, трусики. После двух он сможет и одеваться, это ему легче будет сделать, если после раздевания одежда правильно уложен, вывернута на лицевую сторону, пряжки на туфельках расстегнуты.Но полностью раздеться и одеться ребенок способен к 3 годам.

Очень важны навыки аккуратной еды, и прежде всего владение ложкой, умение сидеть за столом. Кормить ребенка нужно усадив его на детский стульчик или за низенький столик.

Воспитание общительности.

Специальные наблюдения показали, что в процессе адаптации к коллективу решающее значение приобретают умение и желание ребенка общаться со взрослыми и сверстниками, причем не только с близкими, но и с малознакомыми.

Поэтому обратите внимание на развитие речи своего малыша. Может ли он, хотя бы в самой краткой форме отвечать на вопросы, обращается ли сам к взрослым с вопросами, просьбами?

Вот, к примеру, мама говорит полуторагодовалому Сереже: « Позови бабушку, скажи: «Бабушка ,мама зовет». Или отец, предлагает двухлетней дочке, которая одна возится в песочнице: « Позови Таню играть, скажи: «Таня, давай играть вместе».

Вспоминая мамины наставления о том, что надо делиться игрушками, Алеша молча тычет машинку девочке в грудь. «Не надо так,- поправляет мама,- скажи: «Таня, возьми машинку» и тд?

Так постепенно воспитывается общительность- качество, столь необходимое в жизни!

Развитию речи и мышления способствуют игры, основанные на вопросах и ответах. Постройте вместе с ребенком дом из строительного набора и поместите туда игрушечных мишку, кошку, собачку. Взрослый предлагает ребенку спросить: «Кто в домике живет? И, показывая одного за другим обитателей домика, побуждает ответить: «Мишка, в домике живет». В такой игре могут участвовать несколько детей.

Вообще желательно во время прогулок устраивать коллективные игры малышей- с мячиком, в «салочки»,в «кошки-мышки». Научите своего ребенка обмениваться игрушками, поочередно с другими кататься на качелях, самокате.

Все это поможет ребенку быстрее и легче освоиться в детском коллективе, вступить в общение с воспитателями и другими детьми.

Иногда о ребенке говорят, что он «неясельный». Конечно, дети, страдающие некоторыми хроническими заболеваниями, требующие специального режима или строгой диеты, не могут посещать массовые дошкольные учреждения. Но часто «неясельный» становится ребенок, которого родители просто не сумели подготовить к поступлению в ясли-сад. Если вы займетесь подготовкой своего ребенка своевременно и внимательно, а воспитательница постарается облегчить ему первые дни пребывания в новой обстановке, то трудностей адаптации не будет.

Показатели окончания адаптационного периода.

Бодрое, спокойное, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;

Уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых ,общение с ними по собственной инициативе;

Умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;

Желание есть самостоятельно, делать положенную норму до конца;

Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;

Спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

Если малыши с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!