Уважаемые родители, давайте поговорим о том, как дети привыкают к условиям детского сада, и, что нужно делать для того, чтобы адаптация ребенка была более комфортной. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, потому что вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка в семье врываются изменения: новое помещение, чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, новые требования к поведению, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию.

Каждый ребенок проходит период адаптации к детскому саду. **Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке*.*** Адаптация проявляется множеством индивидуальных реакций, характер которых зависит от психических, физиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий самого детского сада. Т.е., каждый ребенок привыкает по-своему. Обычно внутренний дискомфорт малыша выражается в ***капризах, слезах, истериках, отказа от еды и сна, общения со сверстниками.*** В этот период у ребенка могут появиться так называемые ***«вредные привычки»: малыш сосет пальцы, грызет ногти, облизывает губы и т.п.***

**Портрет ребёнка, поступившего в детский сад.**

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно ***выражены отрицательные эмоции.*** Особенно ярко проявляется страх (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей и новых ситуациями общения, а главное, того, что вы забудете о нем, боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером). ***Ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он может быть заторможенным, вялым, безучастным.*** На фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его).

Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. Ребенок полутора лет может выхватывать у другого игрушку из рук, он не совершает никакого преступления: в этом возрасте он еще не имеет и не может иметь никакого представления о том, что такое "мое" и что такое "чужое". Не тревожьтесь, не страдайте от чувства стыда за "агрессивное" поведение малыша: его стремление ухватить чужую яркую машинку не имеет ничего общего с агрессией.

**Познавательная активность.** Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке.

**Навыки.** Под влиянием новых внешних воздействий, в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.) Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность.

**Сон.** Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

**Аппетит.** В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть.

**Здоровье.** Примерно четверть детишек реагирует на помещение в детский сад "скрытым сопротивлением". Попросту - начинают часто болеть. Но прежде всего малыши начинают болеть просто потому, что снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой... Наконец, очень часто именно перед походом в садик дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма.

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма к инфекциям и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Родителям важно знать, что часто причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Большое значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

**Как помочь ребенку легче пережить процесс перехода из дома в детский сад?**

Чтобы ребенок мог сравнительно безболезненно переступить порог детского сада, легче и быстрей привыкнуть к новым требованиям, необходимо подготовить его заранее.

Хорошо, если еще до поступления ребенка в детский сад, родители посещают учреждение и познакомятся с заведующей и с воспитателями группы, которую будет посещать малыш, узнать об условиях пребывания детей в дошкольном учреждении. Перед посещением садика соблюдайте его режим: часы приема пищи, сна, прогулок. Чтобы безболезненно привести режим дома в соответствие с "нормативами" детского учреждения, перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно и "малыми дозами". Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к садиковому режиму. Ребенок, который отправляется в детский сад, конечно, должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из пятнадцати, а то и больше подопечных!

В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность принести с собой свои игрушки, знакомые и привычные предметы — все это создает для ребенка уверенность, обеспечивает психологический комфорт, помогает ему отвлечься от расставания с близкими. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

Оставляя ребенка в садике, не показывайте ему свою озабоченность. Нужно весело попрощаться с ним, объяснить, что ему будет хорошо с другими детьми, с которыми так интересно играть. Прощание должно быть мягким. Если вам что-то не понравилось в детском саду, не обсуждайте это при ребенке. Не забудьте заверить ребенка, что непременно вернетесь за ним.

**Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад.**

Ребенок, который отправляется в детский сад может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, пользоваться ложкой и вилкой, умываться и чистить зубы, самостоятельно мыть руки с мылом и вытирать их, одеваться и раздеваться, своевременно и правильно пользоваться горшком, ходить в туалет. Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки.

Проследите, сколько времени у него уходит на то, чтобы съесть обед, – обычно в саду на него отводят 30 минут. Важно также, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.Чем лучше эти навыки развиты у ребенка, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт он испытывает, оказавшись вдали от мамы в незнакомом коллективе.

По проблеме туалета детей в садике всегда поступает много вопросов. Задолго до поступления в садик необходимо ознакомиться с требованиями к детям касательно туалета. Начинайте приучать малыша к ним: проситься в туалет; брать горшок и ставить его в нужное место; писать стоя; садиться на унитаз и т.д. Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 10 до 12 часов — время прогулки в саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже «очень хочется», а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

Чтобы быстрее **научить ребенка убирать за собой** нужно с ним играть. Да, именно играть, а не приказывать, требовать или уговаривать, надо превратить уборку в удовольствие. Играть можно в погрузчики, краны, снегоуборочные машины, эвакуаторы. Можно играть в сбор ягод (грибов, цветов и т. д.), подбирая с малышом рассыпанную по полу мелочевку. Можно соревноваться - кто быстрее уберет свою часть игрушек. Главное, чтобы вы всегда вели себя последовательно. Нельзя приучать малыша к уборке время от времени: "Вчера убирал, сегодня, так и быть, я сама, а завтра вообще оставим все, как есть". Если уж вы решили вырабатывать полезную привычку, не отказывайтесь от своего намерения.

***Чтобы научить ребенка управляться с одеждой*** нужно ненавязчиво, но постоянно предлагать ему маленькие "уроки": самому продеть руки в рукава, одернуть не до конца надетое платьице, надеть ему носочки, но не до конца, и предложить самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять и т. д. Можно играть с ребенком, устраивая соревнования: кто быстрее наденет носки и футболку.Когда он по своей доброй воле берется за одежду и старается надеть ее сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!Планируя все свои дела, заранее закладывайте в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) "на самостоятельность". Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам.

**Внимание! Не забывайте оставлять в садике полный комплект запасной одежды для малыша.**

Научите его **правильно здороваться с группой детей**, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант. Ни в коем случае не надо ругать малыша, шлепать его - с психологической точки зрения он не совершает никакого проступка, захватывая чужие игрушки. Никогда не употребляйте "жадный!" его в отношении своего, а тем более чужого ребенка. В полтора и даже в два года ребенок не умеет делиться с другими. Еще долго чужие игрушки будут привлекать больше, чем свои, - умение выражать свои желания в социально приемлемой форме. Проще говоря, научите малыша меняться игрушками! Заметив, что ваше дитя нацелилось на имущество соседа по песочнице, перехватите его и скажите: "Давай попросим. А что мы дадим мальчику?". Как правило, малыши охотно меняются игрушками.

***Как защитить ребенка от простуд?*** Ну, конечно же, закалять!Обливаться, ходить босиком, не кутать, помнить, что, если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно. Не стоит создавать своему малышу тепличные условия. Врачи рекомендуют чаще бывать на свежем воздухе, посещать, как можно чаще, детские площадки, ходить по гостям, где также есть маленькие дети. А дома, не стоит создавать идеальную стерильную обстановку.

Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду — самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое — это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур. Для закаливания ребенка проводите контрастные ванночки для ног. Перед ребенком нужно поставить два тазика (с холодной и горячей водой). В них можно положить камешки, пустить кораблики, рыбки и т.п. Предложите ногами ловить рыкби, топить пиратские корабли...то в одном тазике, то в другом.

***А что же делать, если ребенок днем не спит?*** Как правило, хотя бы до четырех лет, а то и больше, ребенку нужно днем спать хотя бы час-полтора. Если привычки спать днем у него до сих пор не было, можно поначалу просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы просто полежит в постели один. Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать. Научите каким-нибудь играм: в слова с самим собой, вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо.

Таким образом, адаптация ребенка к детскому саду является важным периодом в его жизни и успешное привыкание малыша к новым условиям – это залог его благополучного развития.

**Первые признаки того, что ребенок адаптировался**:

- хороший аппетит,

- спокойный сон,

- охотное общение с другими детьми,

- адекватная реакция на любое предложение воспитателя,

- нормальное эмоциональное состояние.

**Желаю Вам и Вашим малышам прекрасного настроения и хорошего здоровья!!!**