**Адаптация детей к детскому саду**

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Медики, педагоги и психологи отмечают, что период адаптации требует от ребенка большого нервного напряжения. Когда малыш приходит в детский сад многое в его жизни резко меняется: режим дня, требования к одежде, характер питания, стиль общения с окружающими. И все это происходит одновременно.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к новой жизни в детскому саду.

**Адаптация** — это приспособление или привыкание организма

к новой обстановке.



**Как готовить ребенка к поступлению в детский сад**

1. Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и ввести их в режим дня для ребенка дома.

2. Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.

3. Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

4. Обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды столовыми приборами; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна и комфортна для ребенка данного возраста.

5. Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за его непослушание.

6. Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

7. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

8. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива, у Вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

9. Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.

**Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать дошкольное учреждение:**

1. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
2. Не увеличивать, а уменьшать нагрузки на его нервную систему.
3. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
4. Сообщить воспитателям о личностных особенностях малыша.
5. Создать в воскресные дни дома для него такой же режим, как в детском учреждении.
6. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
7. Придумать свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»).

**Как не надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать дошкольное учреждение:**

1. В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде.
2. "Наказывать" ребенка детским садом и поздно забирать его домой.
3. Конфликтовать с ним дома.
4. Наказывать за детские капризы.
5. В воскресные дни резко изменять режим дня дома.
6. Обсуждать в присутствии ребенка проблемы, связанные с детским садом.