**ВАШ МАЛЫШ ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД**

1. **Хотя в детский сад принимают детей и более младшего возраста, наиболее благоприятным является возраст между 3 и 5 годами. Приживется ли ребенок в коллективе, во многом зависит от его настроя и предварительной подготовки. Начните готовить малыша заранее: уделите особое внимание особенностям его взаимодействия с взрослыми и сверстниками, расширьте круг общения ребенка, поощряйте его контакты с другими детьми во время прогулок, отдыха.**
2. **Подробно расскажите ребёнку о детском саде,сводите его туда на экскурсию, покажите игровую комнату, познакомьте с воспитателями. Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Подчеркивайте преимущества пребывания малыша в детском саду, рассказываете, как весело и интересно ему будет с другими детьми.**
3. **Не показывайте ребенку свое волнение относительно его поступления в детский сад, так как ваша тревога передается малышу. В этом случае у него может сформироваться изначальная установка на садик как на нечто тревожное и даже опасное.**
4. **Нужно приблизить домашний режим питания к тому, что будет в детском саду. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак - в 8.30, обед - в 12.00 (для яслей) и в 12.15 (для детей 4-7 лет), полдник - в 15.15. Оптимальное время для ужина - 19.00. Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, который может состоять из кефира или молока. График кормления малыша лучше согласовать с детским садом. Переходить на новый режим питания нужно постепенно, сдвигая время кормления на 10-15 минут, и начинать надо за 2-3 месяца до того, как ребенок пойдет в садик.**
5. **В первое время оставляйте малыша на 1- 2 часа и забирайте домой перед дневным сном. Не опаздывайте, приходите за ребенком в обещанное время. Постепенно увеличивайте пребывание в саду, и за 2 – 3 недели он привыкнет и будет ходить в садик с удовольствием. Если малыш с трудом расстается с мамой, то желательно первые несколько недель, чтобы его отводили папа или бабушка.**
6. **Подберите одежду и обувь для детского сада удобную, без сложных застежек: предпочтите липучки – ведь ребенку придется самому раздеваться, обуваться, а для него это еще не так просто! Приготовьте запасной комплект одежды на всякий случай.**
7. **Дайте ребенку с собой любимую игрушку, книжку,словом «кусочек» дома, рядом с которым ему будет более спокойно, комфортно и безопасно. Расспросите малыша, что делал сегодня мишка (кукла) в детском саду, во что и с кем он играл, с кем он подружился, не было ли ему грустно и скучно. Ребенку трудно рассказывать о своих чувствах и переживаниях, ему намного легче говорить об этом, как о переживаниях любимой игрушки. С помощью такой игры вы сможете узнать очень много о том, что на самом деле чувствует ваш малыш в новой атмосфере.**
8. **Подробно расспрашивайте воспитателей о том, как прошел день, что делал малыш, как он себя чувствовал, какие возникали проблемы. Попытайтесь вместе с ними найти пути выхода из трудной ситуации.**

**В детском саду ребенку не просто адаптироваться к новой микросреде, поэтому многие дети сразу же после поступления в сад начинают болеть. По мнению заведующего кафедрой детских болезней №3 РГМУ профессора Ключникова Сергея Олеговича для того, чтобы укрепить иммунитет и защитить организм ребенка от простуды и гриппа, особенно если он часто болеет, рекомендуется принимать лекарственные растительные препараты, повышающие иммунитет.**

***ПЕРИОД АДАПТАЦИИ В ДЕТСКОМ САДУ***

**Период адаптации.**

Когда ребенок впервые оформляется в детский сад, доктор обычно пишет в карте: ожидается период адаптации средней тяжести.

Что же такое — период адаптации? Это время, в течение которого ребенок привыкает к новым условиям жизни: ежедневному посещению детского сада.

Принято считать что период адаптации длится у ребенка один месяц. В это время ребенку в детском саду рекомендуют укороченное пребывание в группе в течение дня и не делают прививок.

Именно в течение первого месяца от начала посещения детского сада большинство детей (90%), заболевают ОРВИ. Через месяц ребенок считается адаптировавшимся к посещению детского сада. На самом деле продолжительность периода адаптации у каждого ребенка своя, индивидуальная, одни дети привыкают к садику быстрее, другие медленнее, третьи вообще наотрез отказываются от посещения детского сада или болеют так часто и долго, что маме приходится сидеть с ребенком дома или искать ему няньку.

В период адаптации ребенок испытывает стресс. Он неожиданно для себя остается в детском саду среди других детей, с незнакомой тетей, в чужой обстановке. Любимая мамочка вдруг куда-то уходит. Отсутствие рядом мамы — главный стрессорный фактор для ребенка, особенно, если раньше он с ней никогда не расставался. Чем младше ребенок, тем труднее объяснить ему, почему мама уходит и оставляет его с тетей. Но,поскольку вариантов у ребенка нет, ему приходится приспосабливаться к новым условиям жизни.

Привыкание происходит не сразу, поэтому получается, что ребенок испытывает длительный стресс, который, как всем известно, действует на весь организм, причем особенно сильно на слабые места этого организма. Поэтому все хронические заболевания в первые месяцы посещения детского сада могут обостриться.

 С другой стороны у ребенка резко расширяется круг общения: он внезапно оказывается в группе из 20-30 детей и нескольких воспитателей. У каждого из них своя, новая для ребенка микрофлора, которая может вызвать заболевание в его ослабленном стрессом организме, иммунитета к этим микробам у ребенка пока еще нет. У кого-то из детей окажется не долеченным насморк — в результате во вновь сформированной группе возникает вспышка ОРЗ.
Добавляются и другие факторы: перегревание и переохлаждение, отказ от еды в детском саду, не засыпание в детском саду, запоры (намеренная задержка стула) – все это способствует развитию простудных заболеваний у детей.

**Когда лучше отдать ребенка в садик.**

На сегодняшний день дети обычно впервые идут в детский сад в возрасте от 1,5 до 4х лет. Четких рекомендаций, когда ребенку лучше пойти в садик не существует. Но рекомендуется отдать ребенка в садик до 5- 6 лет, чтобы он получил навыки социального общения со сверстниками, которые не могут дать ему родители.

**Если ребенок идет в садик в 2-3 года.**

Это самый частый возраст, когда дети впервые идут в садик и одновременно самый сложный для ребенка с психологической точки зрения, потому что:
у такого ребенка еще нет потребности общения со сверстниками, ему вполне хватает домашнего общения,
дети нуждаются в близком общении с родителями, и в персональном внимании,
дети боятся незнакомых людей и необычных ситуаций,
для мальчиков до 3х лет очень важна эмоциональная связь с матерью.
Зато:
у таких детей значительно более зрелая иммунная система и меньше риск частых

простудных заболеваний,

они уже владеют некоторыми навыками самообслуживания, чем больше этих навыков, тем лучше для ребенка.

**После 3х лет:**

Дети нуждаются в общении со сверстниками, взрослыми, в расширении круга общения,
постепенно исчезают детские страхи, боязнь незнакомых людей и новой обстановки,
дети владеют навыками самообслуживания,
достаточно сформирована иммунная система.
Психологи рекомендуют отдавать в детский сад девочек с 3х лет, а мальчиков с 3,5. Но не нужно забывать, что каждый ребенок индивидуальность и оптимальный период для начала посещения садика для каждого ребенка свой.
Как же помочь ребенку быстрее адаптироваться.

Начнем с самых простых способов.

**Научить**.
Чем больше ребенок будет уметь делать сам, тем легче ему будет в садике.
Хорошо, если он умеет сам пить из чашки и есть ложкой — не будет сидеть за столом, ждать, когда его накормят и нервничать, или не откажется совсем есть в садике, потому, что воспитатели не умеют кормить, да еще и развлекать, так как мама. Ребенок будет сытым и спокойным, а не голодным и капризным.

Сам одевается и раздевается — не будет ждать своей очереди, чтобы его одели на прогулку или раздели после нее — не перегреется.

Сам пользуется унитазом, садится на горшок или хотя бы просится на него — не будет ходить в мокрых штанах или намеренно задерживать стул.

Чем лучше ребенок разговаривает — тем легче ему общаться с детьми и воспитателями — выражать свои желания. Нужно познакомить ребенка с другими детьми, а заодно и с их родителями — расширять круг общения.

Надо гулять там, где много детей, учить ребенка не бояться их и не обижать других, а играть с ними. Можно погулять на территории садика, объяснить ребенку, что скоро он будет сюда ходить каждый день, рассказать, что он будет

делать в садике. Гулять на территории садика вечером, чтобы ребенок видел, как родители забирают детей.

Нужно сделать режим ребенка максимально приближенным к расписанию садика. Вставать утром пораньше, завтракать, обедать спать и полдничать, как в садике, между завтраком и обедом выйти погулять.

Ознакомиться с меню садика и максимально приблизить к нему рацион питания ребенка.

**Укрепить здоровье**.

Питание ребенка должно быть полноценным. Содержать достаточное количество белков, жиров, микроэлементов и витаминов: все эти вещества участвуют в образовании антител, а значит укрепляют иммунитет. Поэтому в питании ребенка обязательно должны быть мясо, морская рыба, молоко (кефир), яйца, творог; свежие овощи и фрукты; растительное и сливочное масло.

Чаще всего дети идут в садик в августе-сентябре. А лето самое лучшее время для закаливания: полезно много гулять, делать воздушные ванны, ходить босиком, купать ребенка в открытых водоемах.

Ребенок, который впервые идет в детский сад, должен быть здоров, а если у него есть хронические заболевания — они должны быть в состоянии ремиссии.

Лучше, если ребенок пойдет в садик не в сентябре, а в мае, июне или хотя-бы в начале августа. Тогда начало посещения садика не совпадет с ухудшением погоды и началом волны ОРЗ. Тогда ребенку будет легче адаптироваться к садику и не заболеть.

Обязательно организовать ребенку постепенное привыкание к садику. Многие родители торопят события, стараются скорее оставить ребенка в садике на весь день — это увеличивает риск срыва адаптации и развития заболеваний.
Адаптация может быть легкая, длительностью до 1 месяца:
3-4 дня прогулки на детской площадке с группой,
еще 3-4 дня посещение группы до обеда вместе с мамой,
затем неделю пребывание ребенка в группе до обеда,
затем еще на неделю добавить сон в детском саду,
и, наконец, оставить ребенка в садике на полный день.

В случае адаптации средней тяжести ребенок испытывает стресс и все периоды увеличиваются.
При тяжелой адаптации процесс затягивается до полугода и дольше, ребенок начинает непрерывно болеть.

В таком случае лучше прекратить посещение садика на год, укрепить здоровье ребенка, а через год начать посещение садика снова.
Во время привыкания к садику не рекомендуется:
**Пугать и наказывать ребенка садиком: (Вот пойдешь в дет.сад, там тебя научат, как надо себя вести),
Плохо говорить о воспитателях при ребенке,
Приучать еще к чему- то новому или отучать от чего-то, возлагать на ребенка новые обязанности,
Резко менять режим дня во время болезни, по праздникам, в выходной .
Рекомендуется:
Папе отводить ребенка в садик. Обычно к папе ребенок привязан меньше, поэтому с ним легче расстаться. Кроме этого, рекомендуется не затягивать процедуру прощания.
Договариваться с ребенком, когда Вы его заберете и стараться не опаздывать.
Давать с собой первое время любимую игрушку или мамино фото, так малышу будет комфортнее.**