***Консультация для родителей***

***«В детский сад с радостью»***

Уважаемые родители! Все дети когда – то впервые приходят в детский сад, и то станут ли эти годы для Вашего ребёнка, а значит и для вас счастливыми, во многом зависит от вас.

**Адаптация** – сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

Каждый ребенок индивидуален, и то как пройдет процесс адаптации именно у Вашего малыша, предсказать невозможно. Некоторые дети привыкают к детскому саду быстро, без каких-либо изменений в привычном поведении. Для других детей приход в детский сад – это сильный стресс; привыкание проходит бурно и продолжительно.

Когда ребенок впервые приходит в детский сад, в его привычной жизни происходит множество изменений:

* Меняется режим дня
* Появляются новые требования к поведению
* Появляются новые люди, с которыми необходимо взаимодействовать
* Новое пространство и предметная среда

И это все не может не накладывать отпечаток на поведение и самочувствие ребенка. Все эти изменения происходят с ребенком одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к капризам, страхам, отказу от еды и частым болезням.

Именно поэтому одна из **задач** адаптационного периода – помочь ребёнку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации.

Ни для кого не секрет, что есть ***три степени адаптации***:

1. *Тяжелая степень* - ребенок отказывается играть, плохо ест и спит, капризничает, часто болеет.
2. *Средняя степень* – ребенок переменчив в настроении, аппетит и сон – неустойчивы, если заболевает, то на 7-14 дней.
3. *Легкая степень* - если ребенок без труда прощается с родителями, общителен с детьми и взрослыми, заболевает не более, чем на 7 дней.

Чтобы ребенок как можно быстрее и легче адаптировался к новым для него условиям детского сада, родители должны заранее, до поступления в детский сад начать подготавливать ребенка:

* читать сказочные истории про детский сад, гулять возле сада,
* прививать навыки самостоятельности (учить самостоятельно кушать, одеваться, пользоваться средствами личной гигиены),
* укреплять иммунитет,
* соблюдать режим дня, приближенный к детскому саду,
* применять рацион питания, приближенный к саду.

Несколько практических ***советов для родителей***, чтобы облегчить привыкание ребенку к детскому саду:

1. В период адаптации не отучайте ребенка от привычек – так вы осложните привыкание (например, спать с мамой).
2. Покупайте вещи для детского сада вместе с ребенком.
3. Следите за своим настроением, так как оно передается ребенку.
4. Пусть ребенка отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
5. Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте, когда.
6. Придумайте ритуал прощания, после чего вы уходите уверенно, не затягивая процесс расставания.
7. Слушайте и выполняйте требования воспитателей. Одно из необходимых условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей.
8. Адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Если ребенок плачет при расставании с мамой – это НОРМАЛЬНО. Плач - помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка за нытьё.

Самое важное, как может родитель помочь своему ребенку в процессе адаптации - это проводить больше времени с ним. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу. Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш ребенок, когда пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны!