***Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад***

1. Ребенок может привыкать к садику 2-3 месяца.
2. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 или 4 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.
3. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
4. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
5. Поддерживайте дома спокойную обстановку, не собирайте шумные компании.
6. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
7. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.



***Как родители могут помочь своему ребенку***

***в период адаптации к ДОО***

1. Важен Ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад. Каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.

2. Рассказывайте ребёнку, что хорошего и интересного его ждёт в детском саду.

3. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку или домашний предмет.

4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.д.).

5. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, поиграйте в подвижные игры.

6. Устройте небольшой семейный праздник вечером.

******

Адаптация ребенка в ДОУ

***Адаптация*** *(от лат. «приспособляю») − это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.*



Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.

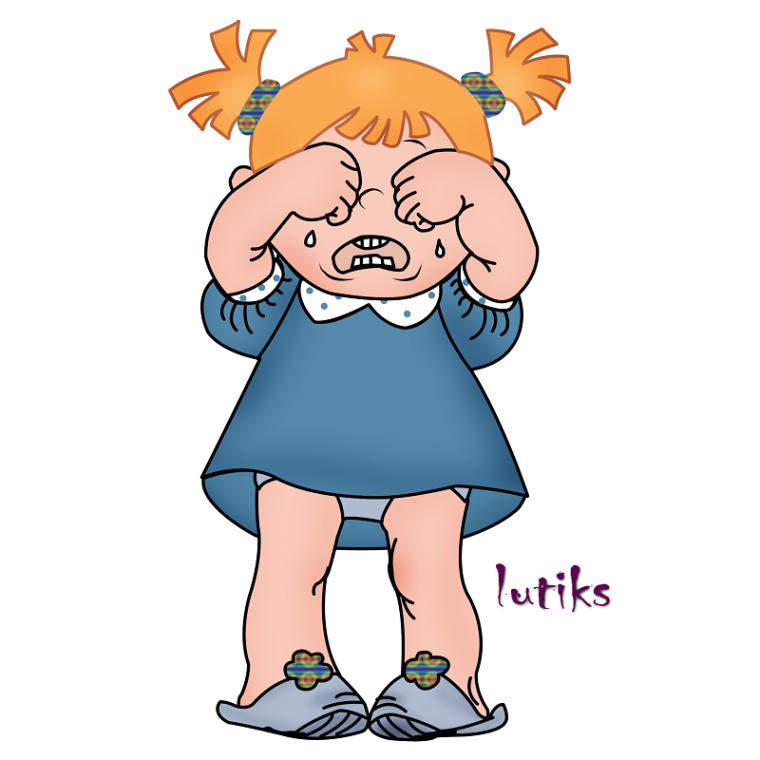
При **легкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1−2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

Во время **адаптации средней тяжести** сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

**Тяжелая адаптация** приводит к длительным заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно- разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации; активное эмоциональное состояние, плачь, негодующий крик, либо тихое хныканье, подавленность, напряженность.

***Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода***

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.



***Причины тяжелой адаптации***

***к условиям ДОУ***

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно – гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

***К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:***

***- самостоятельно садиться на стул;***

***- самостоятельно пить из чашки;***

***- пользоваться ложкой;***

***- активно участвовать в одевании, умывании.***

******