**КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**

**И ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ**

У детей в период адаптации к дошкольному учреждению могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает и др. К этим обстоятельствам следует отнестись с пониманием и терпением.

В первые месяцы посещения дошкольного учреждения почти все дети болеют.

Полная адаптация ребенка к детскому саду обычно наступает через 2-3 месяца.

**Что необходимо делать родителям, чтобы обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада (яслей)?**

1. Учесть возраста ребенка.Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 10-11 месяцев до 2 лет.
2. Учесть состояние здоровья ребенка.

Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

* 1. Закаляйте малыша.Закаленному ребенку будет намного легче справиться с респираторно-вирусными инфекциями.
     1. Создавайте условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения (посещение родственников, знакомых, выезд на дачу, общение со сверстником и т.п.).
     2. Формируйте умения и навыки самообслуживания.
     3. Если вы решили отдать ребенка в детский сад, а он сосет соску или бутылочку, необходимо отучить его от этих вредных привычек.
     4. Приблизьте режим воспитания в семье к режиму дошкольного учреждения.
     5. Приучайте ребенка какое-то время находиться без мамы под присмотром другого взрослого, постепенно увеличивая временной период.
     6. Установите контакт с воспитателями группы, которую будет посещать ваш малыш. Проинформируйте их о том, что можно, а что нельзя есть вашему ребенку, что он никогда не ест; какие у него привычки, особенности, любимые занятия и т.п.
     7. Свое решение о посещении детского сада надо сообщить малышу с радостью. Расскажите ребенку заранее о том, для чего нужен детский сад, что он будет там делать.
     8. Познакомьте ребенка с обстановкой детского сада и группы заранее.
     9. Позаботьтесь о том, чтобы вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек, пуговиц, шнурков. Пусть малыш осваивает их дома без спешки.
     10. Продумайте, на какое время вы будете оставлять ребенка в детском саду, кто будет приводить его, забирать из детского учреждения. Первое время лучше оставлять ребенка в детском саду на несколько часов. Постепенно время пребывания ребенка в ДОУ по мере нормализации его поведения можно увеличивать.
     11. Интересуйтесь, как прошел день малыша, что он делал вместе с другими ребятами и воспитательницей. Выслушивайте все, что он вам будет рассказывать о садике.
     12. Уменьшите эмоциональное воздействие на малыша. Дома ребенок должен иметь возможность передохнуть. В садике он переполняется новыми впечатлениями, сведениями и к вечеру устает. Пусть после ужина он занимается тихими играми, побудет немного один. В первые 6 недель посещения ребенком детского сада не устраивайте дома шумные праздники с большим количеством гостей; пусть он поменьше смотрит телевизор. Малыш устает от общества чужих людей.
     13. Во время адаптации постарайтесь оградить ребенка от дополнительных стрессовых ситуаций (не проводить ребенку никаких медицинских обследований, связанных с болью, не лечить зубы и т.п.). Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются: глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение и соответствующая возрасту прибавка в весе.