**Адаптация ребёнка к условиям детского сада**

Поступление ребёнка в детский сад – один из сложных периодов в жизни маленького ребёнка. Это экзамен его здоровью, психики, эмоционального и физического развития.

Наступает новая жизнь, когда маленький ребёнок впервые приходит в мир.

И начинается большая жизнь, обычно, с детского сада.

**Адаптация в детском саду** – тяжелое время для ребенка. Это процесс привыкания к новой обстановке, к воспитателю, выработка новых умений и навыков. Все дети ведут себя по-разному: одни плачут, зовут и ищут маму, отказываются общаться с воспитателем, детьми, третьи, реагируют и относятся ко всему спокойно.

Существуют 3 фазы адаптации:

**1. Период дезадаптации, или острая фаза** - в это время дети часто болеют, нарушается сон, аппетит, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: ребенок становится грубым, упрямым.

**2. Собственно адаптация** - дети постепенно привыкают, изменяется поведение.

**3. Фаза компенсации** – поведение спокойное, с удовольствием ходят в садик.

Период адаптации длится от 1 - 2 недель до 3 - 4 месяцев. Все это зависит от возраста, состояния здоровья и других причин.

 **Как понять, готов ли ребёнок к детскому саду?**

Если Ваш ребёнок может заниматься чем – то самостоятельно, то оставшись на целый день в детском саду, не будет сильно переживать. Если же ребёнок ходит за вами «хвостиком», ему будет сложно привыкнуть к садику.

Задолго до поступления в сад малышу надо внушать, что мама может уходить на время и обязательно **возвращаться** обратно домой. Пусть ребёнок чаще остаётся с бабушкой, дедушкой и другими членами семьи. Очень хорошо если ребёнок будет общаться на прогулке со своими сверстниками, играть с ними, делиться игрушками. Немаловажное место привыканию может служить режим дня. Он должен совпадать с режимом детского сада.

Навыки самообслуживания, умение пользоваться горшком и конечно надо отучить ребёнка от пустышки и бутылочки.

**Можно ли давать в сад любимую игрушку ребёнка?**

Конечно, даже нужно. Но надо объяснить ему, что игрушку могут попросить поиграть другие дети или даже отобрать. Что он немного поиграет, а домой она вернётся вместе с тобой.

**Ребёнок начал ходить в детский сад и начал часто болеть.**

Все дети болеют – так у них вырабатывается иммунитет. Но, если ребёнок болеет часто, возможно, это защитная реакция организма на переживания и тревоги, связанные с посещением детского сада. Чаще болеют дети, которые не выражают свой протест через слёзы.

**Что нужно знать и стараться выполнять родителям.**

Приведя малыша в сад, вы должны привыкнуть к мысли, что ребёнку там будет уютно и комфортно, о нём будут заботиться и заниматься.

Необходимо приблизить режим дня к режиму детского сада.

Чтобы ребёнок не чувствовал себя дискомфортно приучите его к горшку, отучите от пустышек и бутылочек.

Учите навыкам самообслуживания (пользоваться ложкой, одеваться).

Одевайте ребёнка в соответствии с сезоном, не кутайте его.

Имейте в виду, пока ваш малыш не привык к условиям детского сада не ходите, и не приглашайте гостей. Пусть на это время будет два мира – дом и детский сад.

После длительных перерывов (летних каникул) ребенок привыкает заново. Ко всему этому его надо готовить постепенно, уделять ему особое внимание, готовить к посещению детского сада заранее.

Прислушиваясь к нашим правилам, надеемся на то, что привыкание вашего ребенка пройдет безболезненно.