**Адаптация ребёнка к детскому саду**

**Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду**

    Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 1,5 - 3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

**Поэтому мы рекомендуем:**

* Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада.
* Познакомьтесь с меню детского сада и введите в рацион питания малыша новые для него блюда.
* Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.
* Подберите для детского сада, Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок, удобные футболки, рубашечки и платья с короткими рукавами, обувь без шнурков, открытая.
* Приходите с ребенком на прогулку, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках. Ходите в гости к товарищам, можно остаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
* Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите уверенным голосов ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.
* Планируйте свое время так, чтобы в первые 2 недели месяца посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первая неделя посещения детского сада должны быть ограничена 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
* Для предупреждения нервного истощения и успешной адаптации необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.
* В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня детского сада, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
* Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.

**Уровни адаптации детей при поступлении в детский сад**

**Легкая**

* Поведение - нормализуется в течение 1 недели.
* Аппетит - снижается, к концу первой недели восстанавливается.
* Сон - восстанавливается в течение 2 недель.
* Адаптация проходит в течение 1 месяца.
* Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми

**Средняя**

* Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое.
* Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков.
* Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев.
* Сон - восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней.
* Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.

**Тяжелая**

* Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен.
* Аппетит - длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться невротическая рвота (при кормлении насильно).
* Сон - нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается), отказ от сна.
* Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней.
* Адаптация длится от 6 месяцев до 1,5 лет.

Апатичен по отношению к близким взрослым при встрече и разлуке.