**Консультация для родителей:**

***«Адаптация ребенка к детскому саду».***

        Детям любого возраста очень непросто

начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка меняется. В привычную жизнь врываются изменения:

-чёткий режим дня;

-отсутствие родных и близких;

-постоянное присутствие сверстников;

-необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детскому саду.

***Что такое адаптация?***

**Адаптация** — это приспособление организма к меняющимся условиям внешней среды. Этот процесс требует больших усилий. Вы можете помочь малышу быстрее адаптироваться **к детскому саду**:

* формируйте положительное отношение к дошкольному учреждению и педагогам;
* вызовите у ребенка уверенность, что он уже большой и это прекрасно, что он пошел в сад;
* создайте дома комфортную, спокойную атмосферу;
* уменьшите нагрузку на нервную систему, сократив время просмотра телевизора и временно прекратив посещение развлекательных мероприятий;
* расскажите воспитателю обо всех индивидуальных особенностях ребенка;
* относитесь терпеливо к капризам, ведь они возникают из-за большой нагрузки на нервную систему;
* придумайте собственный ритуал прощания (воздушный поцелуй, поцелуй на ладошке, поглаживание по спинке и т. д.);
* не идите сразу из сада домой — погуляйте на площадке или в парке, дайте ребенку возможность подвигаться активно;

**В процессе адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:**

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);

- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);

- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);

-утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);

- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о вашем ребенке, рассказывайте больше.

***В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.***

***Не перегружайте малыша в период адаптации.***

***Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.***

***Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.***

***Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте.***

***Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!***