**Адаптация детей к условиям ДОУ**

Очень часто адаптация детей к условиям детского сада сопровождается физиологическим и эмоциональным стрессом: дети могут сильно и продолжительно плакать, нарушается аппетит, сон, повышается артериальное давление, температура, появляются страхи, замкнутость, неуверенность, агрессия.   Поэтому, чтобы снизить проявления «адаптационного синдрома» необходимо как можно ответственнее подойти к данной проблеме и помочь ребенку привыкнуть к новым условиям.

**1.      Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в детский сад.**

Мы предлагаем вам следующий вариант рассказа:

«Детский сад-это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей.  Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это можешь посмотреть, потрогать, поиграть с этим. В саду дети играют, едят, гуляют. Яочень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что  там было интересного, я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе. Многие ребята хотят туда ходить».

**2.    Рассказывайте родным и знакомым**

**в присутствии малыша об этом, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.**

**3.   Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада:** что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете это повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок. Спрашивайте у него: что будет делать после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда? Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя увереннее.

**4.  Формируйте у ребенка культурно-гигиенические навыки:** умение самостоятельно кушать, проситься в туалет, вытирать нос платком. Пробуйте приучать ребенка надевать простые вещи: шорты, колготки, туфельки, носки.

**5.   Поговорите с ребенком о возможных трудностях,** к кому он может обратиться  за помощью, как он это может сделать. Например: «Если ты захочешь пить,  подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить» и воспитатель нальет тебе воды. Но в группе будет много детей и тебе иногда придется подождать своей очереди. Например, воспитатель не сможет сразу одеть всех детей, поэтому подожди, когда очередь дойдет до тебя.

Попробуйте проиграть все эти ситуации дома.

**6. Подготовьте с ребенком «радостную» коробку, положив туда разные  забавные  предметы** (небольшие игрушки, красивые бумажные салфеточка, книжечки, бумажные кораблики и самолетики). С игрушкой веселее идти и завязывать отношения с другими детьми.

**7. Заранее познакомьтесь с режимом дня в детском саду.** Обязательно соблюдайте этот режим дома. Примерно за месяц до посещения ребенком детского сада, будьте с ним чуть реже, чем раньше. Приучайте его к пище, приближенной  к  детсадовской.

**8.     Повысьте роль закаливающих мероприятий дома.** Отправляйте ребенка в детский сад, лишь при условии, что он здоров.

**9.** Не стесняйтесь узнать у заведующего ДОУ фамилию и имя отчество вашего воспитателя, попросить показать участок вашей группы. **Затем, заранее сводите егов детский сад, познакомьтесь с детьми и воспитателями.**

Покажите, что детей не оставляют в детском саду, а забирают домой. Тем самым, ваш малыш постепенно начнет привыкать к тем людям, которые будут окружать егов последующем. Не жалейте времени для этих прогулок!

**10.** Желательно заранее отучить ребенка от груди, бутылочки, соски. **Не рекомендуется отучать от этих привычек в адаптационный период**, т. к. это является для ребенка дополнительным стрессовым фактором.

**11. Обязательно рассчитайте свои силы, возможности и планы.** Если возможно отложить выход на работу на более позднее время, то это будет хорошей возможностью помочь ребенку разделить с ним все трудности адаптационного процесса.