**Консультация для родителей**

***«Как облегчить ребенку привыкание к детскому саду»***

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение у детей резко меняется их привычный жизненный мир. В каждой семье существует свой уклад, к которому ребенок уже адаптировался, а теперь снова приходится приспосабливаться

Дети привыкают к детскому саду по-разному: кто-то с первых дней ходит в детсад с радостью, но, это скорее исключение из правил, а кто-то не может успокоиться целый день и родителей вечером встречает плачем.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Основная цель адаптационногопериода – благоприятное приспособление малыша к новым условиям существования, благополучное формирование новых социальных отношений и связей ребенка в группе.

***Факторов, почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду довольно много, но если постараться устранить хотя бы некоторые из них, адаптация пройдет наиболее комфортно для ребенка.***

Ребенок не подготовлен к посещению детского сада: не сформированы культурно-гигиенические навыки; не умеет самостоятельно играть с игрушками; режим в семье не совпадает с режимом ДОУ.

Состояние здоровья: здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

Индивидуальные причины: дети одного и того же возраста по разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Некоторые малыши в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие — наоборот, в первые дни устраивают истерики, а потом их поведение нормализуется.

Ограниченное общение со сверстниками и взрослыми: труднее всего адаптируются дети, круг общения которых был сведен к минимуму «мама-бабушка-папа». У таких малышей большое количество детей вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному. **Е**сли ребенка возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке детского сада.

***Чтобы облегчить ребенку период привыкания к детскому саду нужно соблюдать несколько простых правил.***

1. Спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Настройте себя на расставание заранее. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.
2. Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания.
3. Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.
4. Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите. Можете дать ребенку «оберег» — вещь, которая будет напоминать ему о доме.
5. Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.
6. Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.

***Часто родители совершают ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.***

**Нельзя пугать ребенка детским садом**.

**Нельзя наказывать за слезы при расставании.**

**Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить**.