**Адаптация ребёнка.**

***Что это? Как помочь детям и родителям?***

**Что такое адаптация ребёнка?** Как быстро и безболезненно привыкнуть ребёнку к детскому саду? Многие родители задаются этим вопросом. Один малыш с радостью бежит в группу и улыбается, а другой громко плачет и не может оторваться от родителей.

Первая встреча маленького ребёнка с дошкольным образовательным учреждением является очень сложным и ответственным моментом в детской жизни. Это этап сложный не только для ребёнка, но родителей, и педагогов дошкольного образовательного учреждения.

**Адаптация ребёнка проходит в несколько этапов:**

- первый этап - ознакомительный. Ребёнок получает информацию о новой окружающей его среде.

- второй этап – мобилизация. Это принятие всех новых условий среды, новых для него стандартов поведения.

-третий этап - этап действия. Успешность действия в этих новых для ребёнка условиях.

Большую роль в адаптации играет педагог. Именно он помогает ребёнку и родителям успешно, безболезненно «прожить» этот сложный период. Педагог в этом процессе не только субъект, он является объектом адаптации, на которого воздействует ребёнок, привыкающий к новым для него условиям.

Важным фактором адаптации становится активность самого ребёнка.

Ведь именно ребёнок ведущий в процессе адаптации к дошкольного образовательного учреждения. Педагогу необходимо видеть в ребёнке равноправного участника, создающего для себя окружающую и предметную среду в которой он будет чувствовать себя комфортно.

Педагогам дошкольного образовательного учреждения и родителям необходимо внимательно относиться к новым жизненным изменениям малыша, выполнять необходимые рекомендации. Тогда важный жизненный процесс адаптации будет безболезненным и краткосрочным.



**Копилка полезных советов родителям**

**для детей малышей.**

***Совет №1*** Приучайте ребенка кушать только за столом и правильно держать ложку. Готовьте хотя бы по выходным каши (геркулесовую, перловую, кукурузную) и блюда из творога и капусты. Вводите в рацион питания горбушу, печень, мясо.

***Совет №2*** Важно, чтобы ребенок спал в собственной кроватке. Обязательно дома соблюдайте режим дневного сна (с 12.00 до 15.00). Во время сна не давайте соску или бутылку с молоком или соком. Дома не усыпляйте ребенка на руках.

***Совет №3*** Отучайте ребенка от рук, даже когда он плачет, лучше посадите рядом, завлеките чем-нибудь.

***Совет №4*** Не приносите в садик мягкие игрушки во избежание серьезных кожных, аллергических и вирусных заболеваний.

***Совет №5*** Приучайте ребенка дома через каждые 20 минут ходить на унитаз или горшок. Дома полностью отучайте от памперсов, иначе зимой у вас будет много мокрой одежды в кабинке.

***Совет №6*** Не давайте ребёнку в садик сладости, жевательную резинку.

***Совет №7*** Для прогулки приносите рукавички на резинке, а не перчатки, запасные теплые штаны. Надевайте на ребёнка не две, а одну теплую кофту.

***Совет №8***  Приучайте детей самостоятельно снимать обувь, колготки, носки и нижнее белье.

***Совет №9*** Отучайте детей от привычек: сосать палец, брать в рот игрушки и другие предметы.

***Совет №10*** Плач ребёнка - помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка за нытьё.

***Совет №11*** Запомните правило: если у малыша кашель, зеленоватые сопли, идите в отпуск на 5 дней или на больничный, т.к. медицинский работник отстранит больного ребёнка от садика.

