**«Адаптация ребенка к детскому саду»**

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение (ДОУ) все дети проходят через адаптационный период.

**Адаптация** –от лат. «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях (физиологическом, социальном, психологическом).Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита и может привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Как будет проходить адаптация ребенка зависит от его состояния здоровья, возраста, уровня развития, умения общаться со взрослыми и сверстниками, играть, бытовых навыков, приближенности домашнего режима к режиму ДОУ.

**Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации?**

* По возможности расширять его круг общения, помочь преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
* Помочь разобраться в игрушках: использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в совместную игру.
* Развивать подражательность в действиях ребенка: «полетаем, как воробушки, попрыгаем, как зайчики».
* Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
* Не допускать высказываний сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в ДОУ. Некоторые родители видят, ребенок не достаточно самостоятелен в группе (например, не приучен к горшку), они пугаются и перестают водить его в ДОУ. Это происходит оттого, что они не готовы «оторвать ребенка от себя».
* Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

***Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни,***

***т. е. четкое соблюдение режима.***

**К моменту поступления в ДОУ ребенок должен уметь:**

* самостоятельно садиться на стул;
* самостоятельно пить из чашки;
* пользоваться ложкой;
* активно участвовать в одевании, умывании.

***Ребенок справится с изменениями в его жизни!***

***Задача родителей в это время – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми, радоваться при встрече с ним, обнимать как можно чаще, говорить приветливые фразы:***

***«мы по тебе соскучились», «нам хорошо с тобой».***