**Адаптация ребенка к детскому саду**

Все дети переживают так называемый адаптационный период. В этот период абсолютно все дети приспосабливаются к новой обстановке, к неизвестному пространству, к новому окружению и новым отношениям в их жизни. Адаптационный период может длиться от месяца до полугода. Естественно, что каждому ребенку требуется свое время для адаптации. Первый месяц в детском саду для малыша проходит особенно эмоционально. Иногда родителям может показаться, что поведение ребенка резко поменялось: он становится более капризным, начинает чаще плакать, более резко выражает свои эмоции. Происходит это из-за того, что нервы ребенка напряжены, кроме того, в окружении посторонних малыш часто сдерживает свои негативные эмоции. Так что вечером все это выплескивается на родителей. В это время взрослым следует быть более терпеливыми к малышу и стараться помочь ребенку как можно более спокойно преодолеть адаптационный период.

Для этого в первую очередь следует создать спокойный, бесконфликтный климат в семье. Постараться уменьшить нагрузку на нервную систему, т.е. сократить походы в цирк, театр, в гости. Так же следует поддерживать и в выходные такой же режим дня, как в детском саду.

Особый момент в этот период является расставание по утрам. Старайтесь расставаться с ребенком легко и быстро. Мы понимаем, что вы беспокойтесь о том, как будет вашему малышу в детском саду. Но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица мамы, могут вызвать у ребенка тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет отпускать вас. Расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Попробуйте создать свой ритуал прощания: обнять, поцеловать, помахать в окошко. И конечно не забывайте постоянно говорить ему, что вы его любите!

Попробуйте дома поиграть с ребенком домашними игрушками в «детский сад», где какая-то из игрушек будет самим ребенком. Подскажите ребенку, что игрушка может найти себе друзей, понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит. Старайтесь ориентировать игру на положительные результаты.

Так же можно поиграть в игру «дорога до детского сада». Нарисуйте дом, детский сад, работа мамы, работа папы и попробуйте с ребенком проиграть ситуацию, как ребенок идет из дома в детский сад, а мама с папой на работу. А после работы обязательно забирают ребенка домой!

Отдельная тема - еда в детском саду! Существует распространенное мнение, что пища в детском саду невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детском саду просчитывается до мельчащих деталей – в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. Поэтому совет родителям простой – старайтесь приучить ребенка к обычной здоровой еде – супам, кашам, салатам и т.д. И конечно старайтесь научить, ребенок с удовольствием ходит в детский садик, помните о том, что для ребенка все равно это большое количество новой информации, новых условий, что, несомненно, является нагрузкой. Во время процесса адаптации ребенка в детском саду будьте внимательны и терпеливы с малышом!