|  |
| --- |
| **Уважаемые родители! Мы очень рады всех вас видеть!**  Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – он идет в детский сад. И для того чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать об особенностях этого сложного периода.  **В возрасте от 1 года до 3 лет у ребенка все взаимосвязано:**  состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и нервно-психическое развитие. Это самый благодатный возраст  - наиболее ощутимы изменения: малыш начинает разговаривать, сам собирать или разбирать пирамидку, задавать первые Вопросы. Для каждого родителя именно его ребенок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в детский сад. Естественно, у мамы возникают первые переживания, связанные с детским садом. А как ребенок привыкнет? Понравится ли ему?.. И они не напрасны.  Известно, **что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей.** Особого внимания с этой точки зрения требует ранний возраст, в котором многие малыши впервые переходят из достаточного замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов. **Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации.** От того, насколько в семье подготовлены к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода, и дальнейшее развитие малыша.   1. **Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния.** Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными. 2. **Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите.** 3. **Меняется его активность и по отношению к предметному миру:** игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему миру снижается. 4. **Падает уровень речевой активности**, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом. 5. **Общее подавленное состояние** в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, **приводит к частым болезням.**   **Врачи и психологи различают 3 степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую.** Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации поведения, частота и длительность острых заболеваний, проявление невротических реакций.  **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:**   1. Родители должны привыкнуть к мысли: «мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться. Он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик». 2. Чтобы адаптация проходила благополучно,  приучайте малыша к режиму дня, сходному с режимом ДОУ, правильно одевайте его, не кутайте. 3. Большое внимание уделите своевременному формированию навыков самообслуживания. Малыш должен уметь в определенном возрасте пить из чашки, есть ложкой, пользоваться горшком, одеваться и раздеваться. 4. Желательно заранее отучить от бутылочки, пустышки, укачивания на руках и других вредных привычек. 5. Для снятия нервного напряжения следует гладить ребенку ручки, ножки, спинку, особенно во время укладывания. Хороший эффект для засыпания дает нежное поглаживание головки ребенка и бровей. При этом рука должна касаться лишь кончиков волос. 6. В период адаптации не следует ходить с ним в гости, в кино и другие шумные места, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему малыша. 7. Создайте дома щадящий режим: больше занимайтесь с малышом, гуляйте, играйте в тихие игры, рассматривайте картинки, раньше укладывайте спать. 8. В домашних условиях постарайтесь компенсировать возможное недоедание и недосыпание ребенка в детском учреждении. 9. Для профилактики ОРЗ в период адаптации большое значение имеет   применение витаминных и витаминно-минеральных комплексов по рекомендации врача . 10. Закаливание ребенка как перед поступлением в ДОУ, так и при пребывании в нем. В период адаптации при закаливании любым методом необходима осторожность. Полезно и в любых условиях доступно полоскание горла холодной водой.   В процессе нашего с вами общения будут возникать различные вопросы. Пожалуйста, не стесняйтесь; подходите к нам и спрашивайте. Мы с удовольствием на них ответим, а если нужно, проведем консультацию. С вами и вашими детьми работают специалисты высокой квалификации.  **Желаем Вам успехов в воспитании ваших малышей. Любите их просто за то, что они у вас есть. Удачи вам!** |
|  |