**Адаптация – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае - это привыкание малыша к детскому саду.**

**Основные особенности нормально текущего периода адаптации:**

**Нарушения настроения. Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других.**

**В физиологическом плане:**

**- повышение температуры и давления;**

**- ухудшение аппетита, уменьшение веса, временная остановка роста;**

**- снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний;**

**- увеличение нервозности;**

**- ухудшение сна;**

**- падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса.**

**Нарушение поведения:**

**-упрямство;**

**- грубость;**

**- дерзость;**

**- неуважительное отношение в взрослым;**

**- лень.**

**Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков.**

**Как помочь ребенку быстрее привыкнуть в детскому саду:**

**1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду. Он чувствует ваши переживания.**

**2. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.**

**3. Настраивайте ребенка на мажорный лад. Говорите ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим**

**3. До начала посещения, приблизьте режим дня ребенка к режиму дошкольного учреждения. Посещая садик, в выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.**

**4. Обязательно придумайте ритуал прощания: чмокнуть в щечку, помахать рукой, стукнуться ладошками и т.д.**

**5. По возможности приводить малыша в детский сад должен кто-то один: мама, папа, дедушка или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.**

**6. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Он имеет право на такую реакцию. Лучше еще раз напомните, что вы его любите и обязательно придете.**

**7. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.**

**8. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников - это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.**

**9. Не пугайте, не наказывайте детским садом Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным**

**10. Щадите нервную систему ребенка. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирк, театра.**

**11. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день**

**читайте малышу.**

**12. Не скупитесь на похвалу. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте,**

**называйте ласковыми именами.**

**Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!**

*Памятка для родителей*

***Адаптация детей***

***при поступлении***

***в детский сад***

**

*МДОУ №1*

*2020г*

*Вторая младшая группа №3*



