**Адаптация ребенка в детском саду**

Приводя ребенка в детский сад, многие родители, встречаются со сложной адаптацией ребенка. И кроху можно понять, ему действительно может быть сложно первое время перестроить свой жизненный уклад, на новый лад. Вокруг все новое, чужое, чужие тети и нет мамы. Другая еда, другой распорядок дня, и многие вещи теперь для него совсем иначе. Ребенку может быть не просто. И не всегда, даже опытный воспитатель может решить проблему адаптации. Это работа парная, воспитатель и родитель, слаженная и ответственная работа двоих людей. Давайте немного разберемся в сути вопроса.

Огромное влияние на то, как ребенок будет чувствовать себя в новой обстановке, играет распорядок дня.  В детском саду -  сон, игры, прием пищи, образовательная деятельность, прогулка,  проводятся в строго в определенные часы. Перед тем, как отдавать ребенка в детский сад, обратите внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к режиму детского сада.

      В дошкольном возрасте общая продолжительность сна детей младше 5 лет, в течение суток должна составлять: 12-12,5 часов. Ночной сон не меньше 10 часов. Постоянное недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, эмоциональном и психическом развитии, плохо влияет на состоянии центральной нервной системы. Поэтому  рекомендуется придерживаться общего режима дня дошкольного учреждения, в том числе, и «тихого часа»: 1-2 часа дневного отдыха для ребенка обязателен, это касается и выходных дней.

    Ребенок отказывается днём ложиться спать – создайте ему все условия спокойного сна. Категорично настаивайте на том, что пришло время отдыха, выключите телевизор, уберите игрушки, а если ещё и все члены семьи прилягут отдохнуть, то вашему упрямцу ничего не остается, как отправится вместе с вами на отдых.

     В адаптационный период желательно ограничить посещение шумных компаний, развлекательных центров. Нервная система и эмоциональный фон ребенка находится в возбужденном состоянии, не к чему ещё дополнительные стрессы. Тем более домашний режим сократит риск подхватить ребенком простуду, что в конечном итоге позволит ему быстрее адаптироваться к детскому саду.

       Не ленитесь, гуляйте с ребенком регулярно.  Воспринимайте прогулку ни как тягостное обязательство, отрывающее вас от важных дел, а как уникальную возможность побыть с ребенком вместе, увидеть, как он умеет строить  отношения с другими детьми, как раскрывается его фантазия в игре. Физическая активность необходима детям для развития, для того, чтобы «выплеснуть энергию», и просто для хорошего настроения, она улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к инфекциям.

       От нарушения режима дня страдает не только ваш ребенок, но и вы сами. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать.

 Просто помогайте вашим деткам в этом мире. Нам часто кажется, что какие то вещи просто пустяки, а для них это совсем другая ситуация, многогранная, иная, чем в вашем понимании. Постарайтесь оставаться заботливым и понимающим родителем, в любой ситуации. Соблюдая простые правила, вы заметно поможете своему малышу.

