* **Как помочь малышу адаптироваться к условиям детского сада**

1. **Режим.** Родителям необходимо заранее познакомится с режимом пребывания детей в детском саду: время кормления; укладывание на дневной сон, его продолжительность; время и длительность прогулок и т.п. Необходимо приучить ребёнка ко всему новому постепенно (в кормлении, умывании, укладывании на сон). Резкое изменение обстановки и методики режимных процессов может вызвать отрицательное отношение к ним. Необходимо познакомить воспитателя с органическими потребностями конкретного ребёнка в еде, питье, туалете, сне. Если он приучен к режиму, воспитателю легче решить эту задачу, так как у ребёнка уже выработан рефлекс на время кормления, укладывания, туалета. Если режим в семье не соблюдался, учесть его потребности сложнее. Все режимные процессы должны проводиться спокойно, без лишней суеты, без причинения ребёнку неприятных моментов.
2. **Сотрудничество.** Необходимо единство и постоянство требований со стороны всех лиц, воспитывающих ребёнка. У персонала группы и родителей должна быть твёрдая договоренность о том, что разрешать, что запрещать ребёнку. Это помогает и ребенку: при постоянных, единых требованиях взрослых он становится спокойнее, увереннее, быстрее понимает, что значит «нельзя» и что значит «можно». При этом, безусловно, необходимо учесть, что большое количество запрещений отрицательно действует на нервную систему ребёнка, ухудшает его состояние.
3. **Установка.** Необходимо создавать установку у ребёнка на все предстоящие режимные процессы: «Сейчас Наташенька будет кушать»; «Мишенька будет спать» и т. п. Слова взрослого настраивают ребёнка на предстоящий процесс, в то время как молчаливое действие обычно пугает его, он знает, зачем и куда его ведут, что с ним хотят делать.

Важна установка самого родителя на детское учреждение, как он сам относится к данному мероприятию, к тому, что в нём происходит, как он относится к людям, которые там работают, «живут». Если родители проявляют негатив по отношению ко всему, что с этим связано, особенно в присутствии ребёнка, высказываясь в детском саду, либо делясь данными переживаниями стоя на кухне, то «переубедить» малыша в прекрасности данного проекта будет весьма сложно. Даже если по всем остальным параметрам адаптация ребёнка к детскому учреждению «должна» пройти успешно, она будет затруднена, если родители сами не адаптировались к происходящим переменам. Поэтому положительная установка родителей на успешный исход проекта – «Наш ребёнок идёт в детский сад», - поддержит моральный дух самого ребёнка.

1. **Привычки, индивидуальные особенности.** Необходимо поделиться знаниями о своём ребёнке с сотрудниками детского сада, какие привычки сложились у него дома (сосёт соску, засыпает при укачивании, засыпает на руках, чем больше всего любит заниматься, с какими игрушками предпочитает играть, чем можно отвлечь, если ребёнок расстроился, какие сказки любит слушать и т. д.). Чем больше информации будет у педагога, тем проще ему удастся ввести ребёнка в условия детского сада. Если к моменту поступления в учреждение дошкольного образования у ребёнка сформировались нежелательные привычки, целесообразно родителям дома постепенно перестраивать привычки ребёнка. Однако, в первые дни надо по мере необходимости сохранять выработанные привычки. Только когда ребёнок начинает привыкать к новым условиям, негативные привычки можно сводить на нет.
2. **Игрушка.** Для того чтобы ребёнок чувствовал большую уверенность в себе и был более спокоен, можно взять с собой любимую игрушку или предмет, отправляясь в детский сад. Это будет напоминать ребёнку о доме,           олицетворять привычные для него условия. Отвлекая себя игрушкой от печальных мыслей, ребёнок сможет «заметить» другие предметы, находящиеся в группе, заметить детей. Таким образом, данный приём поможет смягчить переход от привычных условий жизни к новым.
3. **Любовь.** Задача родителей объяснять ребёнку о причине посещения им детского сада, а главное о причине того, почему родители вообще начали водить его в детский сад. До этого момента ребёнок находился дома рядом с близкими ему людьми, и вдруг… Ему необходимо знать, что это произошло не потому, что он стал «нехорошим», или мама рассердилась на него, либо его перестали любить, а просто есть иные причины, не связанные непосредственно с ним. В период адаптации чаще говорите ребёнку о своей любви, чаще обнимайте и хвалите его.
4. **Дом.** В домашних условиях, после детского сада, ребёнок наконец-то может расслабиться. Его снова окружают привычные условия, привычные лица, не надо постоянно думать о выполнении правил, о том, как хочется домой. Позвольте своему ребёнку снять напряжение: поиграйте в активную подвижную игру, пошумите, побегайте в рамках игры. Организуйте игру, где всё это можно совершить – снять напряжение и одновременно «не нарушить общественный порядок».

Поиграйте с ребёнком в детский сад используя кукол, зверей. Пусть в вашей постановке будут воспитатели, ребята, сам ребёнок. Они могут взаимодействовать, решать спорные моменты, выяснять отношения, дружить, ссорится, играть, плакать. При помощи игрушек и за счёт вашего организованного участия в процессе игры ребёнок может научиться правилам поведения в детском саду, может найти варианты поведения в разных ситуациях (обыгрывая различные ситуации с вашей помощью). Рассказывайте ребёнку сказки о детях, которые пошли в детский сад. Какие горести и радости повстречались на их пути. Пусть этот герой станет прототипом вашего ребёнка и вместе с ним учится жить в новых условиях. Переживает такие же чувства, что и ваш ребёнок.