**АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ**

Адаптация к детскому саду… Как сделать, чтобы привыкание к детскому саду у ребенка прошло благополучно? Какую роль в адаптации ребенка к детскому саду играют родители? Ваш малыш подрос. Наступило время поступать в детский сад. Как хочется, чтобы ребёнку там было хорошо, чтобы он быстро привык к условиям детского дошкольного учреждения. От чего же зависит успешность адаптации? Почему некоторые дети быстро привыкают и чувствуют себя в детском коллективе очень комфортно, а некоторые в течение многих недель страдают, постоянно спрашивают о маме и чувствуют себя очень неуютно? Могут ли родители поспособствовать тому, чтобы адаптация ребёнка к условиям детского сада прошла быстро и легко? Конечно, могут! Прежде всего, нужно учитывать, что все дети разные. Есть, общительные и застенчивые, подвижные и малоактивные. И, конечно же, в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка, адаптация к детскому саду будет проходить по-разному. Но есть общие принципы, при соблюдении которых, родители смогут максимально ускорить и сделать более благополучным процесс привыкания ребёнка к условиям дошкольного учреждения. Обратите внимание, дорогие родители, что процесс подготовки к детскому саду нужно начинать заблаговременно, а не с момента непосредственного поступления. Итак, в чем же состоит эта подготовка? Что же нужно сделать заранее? Выработать в семье режим ребёнка, максимально совпадающий с режимом пребывания его в детском саду. Ведь если малыш, привыкший вставать в девять утра, начнет по новому режиму просыпаться в семь и приходить невыспавшимся, капризным, в удручённом настроении в детский сад, о каких положительных эмоциях, связанных с утренним собиранием в садик, может идти речь?! Если режимы детского сада и дома будут сильно разниться, вашему ребёнку помимо привыкания к новой обстановке, социальному окружению, необходимо будет перестраивать свои уже сформировавшиеся физиологические привычки. Особое внимание обратите на такие режимные моменты: утренний подъем (около 7.00), завтрак (8.00), игровая деятельность, прогулка, обед, дневной сон (начало в 12.30), вечернее укладывание спать не позднее 9.00. Конечно эти данные ориентировочны. Вы, дорогие родители, можете заранее поинтересоваться режимом того детского сада (своей возрастной группы), в который поведете своего ребёнка, и максимально адаптировать малыша уже именно к данному режиму. Необходимо уделить внимание, уважаемые взрослые, формированию элементарных культурно-гигиенических привычек и навыков самообслуживания (умение правильно держать ложку, принимать самостоятельно пищу, одеваться, застёгивать пуговицы и так далее; у каждого возраста детей - свой необходимый набор этих навыков). Поощряйте стремление ваших детей к самостоятельности. Расширяйте круг общения вашего ребёнка со своими сверстниками и не только. Постарайтесь вызвать положительные эмоции от общения с другими людьми и интерес к ним. Учите проявлять инициативу в общении, делиться игрушками, сочувствовать. Прививайте и поддерживайте интерес к игре во всем её многообразии. Принимайте участие в совместных играх. Читайте детям книжки, рассказывайте сказки. Не озвучивайте каких-либо своих опасений в присутствии ребенка. Не допускайте тревожных и негативных высказываний по поводу необходимости посещения малышом детского сада. В ваших силах, дорогие родители, сформировать у ребенка положительные ассоциации со скорым поступлением в детский сад (там будет очень интересно, много деток, игр и т.п.), позитивный настрой и приятное чувство приближения чего-то нового, радостного и увлекательного, чтобы адаптация к детскому саду ребенка, привыкание к его условиям, было для малыша благополучным и успешным.