

**ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД**

Ребёнок приходит первый раз в детский сад. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, другие – начинают плакать и капризничать. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду. Этот период протекает подчас очень болезненно и может сопровождаться тяжёлыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности. Чтобы дети быстрее адаптировались, мы создаём благоприятные условия для комфортного пребывания их в детском саду: красиво оформленная группа, разнообразие игрушек, ласковое отношение к ним. Также хороший эффект на прогулке дают разнообразные игры с песком, затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук, поэтому для детей готовим такие игры, как нанизывание шариков на шнур, резиновые игрушки-пищалки, крупные детали конструктора «Лего» и мозаики. Периодически включаем негромкую, спокойную музыку. А лучшее лекарство от стресса, конечно же – смех. Создаём в группе такие ситуации, чтобы дети больше смеялись. Для этого используются просмотр мультфильмов, приглашаются сказочные куклы – персонажи. Сгладить адаптационный период помогают ещё физические упражнения и подвижные игры. Также читаем сказки или играем в спокойные игры, например, пальчиковые, предлагаем поиграть с машинками, мячами.

Насколько быстрее и менее болезненно пройдёт адаптация детей к детскому саду, зависит не только от воспитателей, но и от родителей.

**Предлагаю следующие полезные рекомендации родителям:**

* Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье;
* В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников;
* Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу;
* В выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка;
* Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша;
* Не отучайте его от вредных привычек в период адаптации;
* Одевайте ребёнка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе;
* Будьте терпимее к его капризам;
* Не наказывайте, «не пугайте» детским садом и домой забирайте вовремя.

Когда ребёнок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слёз при расставании всерьёз – это может быть вызвано просто плохим настроением.

В подсознании любого малыша заложен страх одиночества, он боится быть брошенным. Старайтесь чаще обнимать ребёнка и прижимать к себе – он ощутит вашу любовь, и на душе у него станет легче.