**Адаптация в детском саду**

**

  Маме пришло время, выходить на работу, да и малышу пора учиться находить общий язык со сверстниками? Вы решили отдать своего ребенка в детский сад, но все равно при мысли, что каждое утро придется будить ребенка ранним утром, кричащего оставлять в чужих руках, у мамы сердце обливается кровью. И все-таки детский сад лучше, чем самые добрые родители или бабушки. В кругу сверстников Ваш ребенок научится дружить, ссориться, играть, учиться. Первые дни, а иногда недели, а может быть и месяцы в детском саду - это всегда стресс. Поэтому приготовьтесь к бурным капризам, всплескам агрессии.

Ведь чем ближе и роднее человек для малыша, тем сильнее мотивация «сорваться» именно на Вас. Так что наберитесь терпения и будьте понятливы и заботливы. Ребенок рано или поздно привыкнет к детскому саду.

У всех детей адаптация проходит по-разному – от 2-х недель до нескольких месяцев. Все зависит от характера ребенка. По некоторым наблюдениям, дети, которые очень бурно реагируют и яростно выражают свой протест против посещения детского сада, довольно быстро привыкают к нему. И наоборот, те, что безропотно подчиняются новым правилам, адаптируются плохо и подвержены затяжным болезням.

Приготовьтесь «встретить» садовские болезни. Стресс ослабляет организм, и в то же время организм «знакомится» с новыми для себя микробами. Через некоторое время иммунная система придет в порядок и научится бороться с ними. От Вас требуется терпение и соблюдение режима дня, закаливающих процедур, они уменьшают риск осложнений.

Постарайтесь ввести в меню малыша разнообразные овощи и фрукты, чтобы детский организм набрал побольше витаминов.

Уважаемые мамы и папы!

Если в вашем доме царят взаимопонимание и гармония. Если ребенок чувствует, что он любим своими родителями, то адаптационный период пройдет быстро, и малыш будет с удовольствием посещать детский сад, расти и развиваться. И вы вместе переживете много радостных и незабываемых моментов этого периода детства!