**Консультация для родителей детей 2 группы раннего возраста общеразвивающей направленности № 1**

**«Помощь ребёнку в период адаптации»**

При поступлении в детский сад многие дети проходят через адаптационный период. Адаптация воспитанников к новым условиям сопровождается изменением в поведении, расстройством сна , аппетита.

**Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду:** лёгкую, среднюю и тяжёлую. При **лёгкой** адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1 – 2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает радостное или устойчиво-спокойное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям. Во время адаптации **средней** тяжести сон и аппетит восстанавливается через 20 – 30 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние нестабильно. **Тяжёлая** адаптация может вызвать агрессивные действия ребёнка, неустойчивые состояния (плач, негодующий крик). И неактивные отрицательные реакции (тихий плач, подавленность, раздражённость). Чтобы избежать осложнений и облегчить процесс привыкания желательно чтобы родитель соблюдал определенные правила, разработанные педагогами.

1. Для успешной адаптации важно постепенно вводить режим и посещение детского сада.

2. Важно не оставлять ребёнка с первых дней в детском саду надолго, даже, если его реакции на посещение детского сада положительные. Рекомендуемое время пребывания ребёнка в новой обстановке от 1 до 3 часов на протяжении первой недели. Ещё неделю можно оставлять малыша до дневного сна.

3. Не запрещается родителям принимать участие в играх, прогулках на свежем воздухе. Важно использовать доброжелательный тон и положительный фон разговоров в детском саде с ребёнком и другими людьми.

4. По возможности расширять круг общения ребёнка, обращать его внимание на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним, учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

Скорее всего, ваш малыш прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми и заботливыми.

Ну, а мы ребятами раннего возраста детского сада №33 г. Ейска, сейчас проходим период адаптации, и благодаря совместной работе с родителями и старанию малышей, у нас уже есть первые успехи. Воспитанники проводят весело время, учатся общаться, помогают друг другу, активно осваивают необходимые в жизни навыки!