**Как облегчить адаптацию?**

**КОГДА…?**

**Сезон**

Советует *О. Жукова*: «Как правило, детишек впервые отправляют в детский сад в начале нового учебного года, то есть в сентябре. И в этом есть сразу несколько плюсов.

Во-первых, даже если ребенок приходит в группу, состав которой в целом остался неизменным с прошлого года, проблема новичка, оказавшегося в уже сформировавшемся коллективе, оказывается не слишком острой. Ведь за лето малыши успели подзабыть друг друга, да и новеньких в сентябре всегда оказывается хотя бы несколько. Таким образом, всем приходится привыкать к садику и друг к другу заново, и новые дети не слишком выделяются в этом отношении среди всех остальных.

Во-вторых, летом почти все дети набираются здоровья. Ваш малыш проводил много времени на свежем воздухе, скорее всего, за городом, а может быть, купался в теплом море. Воздух, солнце, вода, физическая активность и витамины - все это, несомненно, укрепило его организм, повысило запас прочности перед предстоящим испытанием адаптацией. Если вы заранее решили закалять ребенка, то у вас была возможность начинать это важное дело именно тогда, когда полагается - то есть в начале лета, а не в ноябре.

Наконец, в-третьих, в сентябре еще достаточно тепло, много овощей и фруктов. А время плохой погоды, мокрых ботинок и эпидемий гриппа и простуд еще не наступило. И это тоже обнадеживает: есть шанс, что малыш успеет приспособиться к новому образу жизни прежде, чем все вокруг начнут чихать и кашлять. Так что в интересах здоровья ребенка старайтесь планировать начало "садиковой" жизни именно на конец августа-сентябрь».

**Возраст**

Сейчас есть возможность отдать ребенка в садик даже в полуторагодовалом возрасте. Но если нет в этом острой необходимости, то с самостоятельностью лучше повременить. Оптимальный возраст для детского сада – 3 года. Попробуем разобраться, почему.

* Желательно, чтобы ребенок более или менее умел разговаривать. Почему это важно? Краткого отчета воспитательницы в конце дня не всегда бывает достаточно. У малыша должна быть возможность делиться с вами радостями и тревогами, которые посетили его в ваше отсутствие. Психолог *Е. Шерман* советует: «Если ребенок еще маленький и не очень хорошо говорит, помогите ему высказать свои чувства, задавайте вопросы, на которые он сможет отвечать (словами или жестами) «да» или «нет».
* В возрасте трех лет ребенку становится неполезно быть замкнутым в кругу семьи. Большое значение приобретает общение со сверстниками. Формируются навыки социализации.
* Ребенок трех лет лучше владеет навыками самообслуживания, в частности, благодаря известному кризису этого возраста под названием «Я сам!». Хотя некоторые психологи не рекомендуют подвергать малыша воздействию сразу двух стрессовых ситуаций: возрастного кризиса и вливания в детсадовский коллектив. Психика его в этот период находится в крайней степени напряжения. Она становится ранимее, чем прежде, острее реагирует на различные обстоятельства окружающей среды. Поэтому, если есть возможность не устраивать трехлетке дополнительных испытаний, переждите этот кризис.

Главное, что никто не знает вашего малыша лучше вас. Если обстоятельства позволяют, руководствуйтесь своей интуицией.

**ГОТОВИМСЯ ЗАРАНЕЕ: РОДИТЕЛЯМ…**

**Важно!**Обязательно заранее познакомьтесь со всеми воспитательницами в группе, запомните их имена. Старайтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам, иначе их раздражение по отношению к вам может быть перенесено на ребенка.

Поговорите с воспитательницей или заведующей. Список вопросов обязательно запишите, чтобы не тратить понапрасну чужое и свое время. Советуем уточнить перечень повседневных вещей, которые понадобятся малышу в садике.

**О детском гардеробе**

Посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей. Если у вас дочка, то возможно платьица не будут приветствоваться — сидя на песке, девочка будет пачкать трусики или памперс. Также не очень удобны брючки на бретельках — воспитательнице будет неудобно менять подгузник, а более старший ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

**Постельные принадлежности и полотенца** вас могут попросить подписать, вышить имя или инициалы ребенка или нашить бирочку с его именем.

**О режиме**

Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада. Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к распорядку дня в садике. Например, вставайте каждый день чуть раньше, пораньше завтракайте и выходите на прогулку. Соответственно и вечером укладывайте малыша в кровать не так поздно, как прежде, учитывая, что утром ему предстоит ранний подъем.

Это обязательно надо сделать до того, как ребенок пойдет в детский сад. Урегулирование режима - не из тех дел, которые можно пускать на самотек, рассчитывая, что все наладится само собой.

**О дневном сне**

Советует *О. Жукова*: «Если привычки спать днем у ребенка до сих пор не было, можно поначалу просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Понемножку приучайте его тихо лежать одного, без постоянного вашего присутствия рядом. Будьте готовы к тому, что такое обучение займет немало времени. Не надо сразу загонять малыша в какие-то жесткие рамки, требовать от него беспрекословного следования новым правилам - это невозможно. Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать. Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо».

**О питании**

По возможности измените рацион ребенка так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду. Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

**О контактах**

Ни в коем случае не злоупотребляйте телефонами садика! Звоните только по предварительной договоренности с воспитательницей, именно в то время, которое она вам назовет, или в экстренном случае.

Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т. д.) на случай, если вы срочно понадобитесь.

**Информация о ребенке**

Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка. Уточните, что не надо настаивать, если ваше чадо отказывается от еды. Малышу нужно время, чтобы привыкнуть к новой пище.

**Психологическая подготовка для мамы**

...не менее важна, чем ее милому крохе . Ценные советы дает психолог *Е. Шерман*:

1. Если Вас не оставляет чувство тревоги, поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.
2. Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство — многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку с ними справиться, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.
3. Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам в садике было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестоки, несправедливы — это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверняка, вы нашли лучший садик из всех возможных вариантов.
4. Важное замечание от психолога *Т. Козак:* «Не отдавайте ребенка в садик только потому, что у вас родился еще один ребенок, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился напрошенный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша».

**ГОТОВИМСЯ ЗАРАНЕЕ: МАЛЫШУ…**

**О частых болезнях**

Многие родители наслышаны о том, что малыши, начинающие ходить в детский сад, часто болеют. Этому подвержена примерно четверть детишек. Каковы **причины?**

* снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой
* дети "подхватывают" простуду друг от друга
* очень часто именно перед походом в садик некоторые дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма.

**Как позаботиться об укреплении здоровья малыша заранее?**

Во-первых, очень важно осознать, что у маленьких детей иной теплообмен, чем у взрослых, более здоровый. Взрослый организм по сравнению с детским и испорчен, и избалован, и зашлакован…

Во-вторых, сравните - сколько двигаетесь вы и сколько ваш малыш.

Поэтому помните, что *если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно.* Большинство детских простуд на первом году жизни - от перегрева.

**Элементарный комплекс мер по закаливанию:**

1. ***Обливание.*** Ежедневно поливайте малышу холодной водой ладошки и ступни. Руководствуйтесь здравым смыслом. Необязательно и даже неполезно обливать неподготовленного ребенка ледяной водой в январские морозы.
2. ***Минимум одежды дома****.* Тапки, теплые носки и колготки - вещь совершенно необязательная для малыша, пока он находится дома (речь, конечно, идет о нормальных условиях, а не о тех случаях, когда на дворе холод, а отопление еще не подключили!). Это, кстати, одна из очень распространенных ошибок: все время старательно утеплять детские ножки.
3. ***Купание.*** Если до сих пор Вы купали ребенка в воде выше 37 градусов, как поступает большинство родителей, то начните постепенно снижать температуру, доводя ее до 32 (а то и ниже) градусов. Можно также использовать контрастный душ в конце купания, но если ребенку эта процедура не нравится, от нее лучше отказаться.
4. ***Бассейн (сауна желательно с двух лет).*** Малыш не только учится плавать и нырять. Посещение бассейна с родителями – это способ закалиться, быть в отличном тонусе и хорошем настроении для всех членов семьи.
5. ***Прохладные напитки****.* Годовалому малышу уже можно давать напитки неразогретыми: комнатной температуры или даже из холодильника. Как известно, американцы с самого нежного возраста пьют все со льдом и простужают горло не больше, а то и меньше нашего.

**Навыки самообслуживания**

Что должен уметь ваш малыш? Одеваться и раздеваться, есть, пользоваться горшком, умываться, чистить зубы и вытирать руки и лицо полотенцем. Желательно научиться самостоятельно убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Наберитесь терпения и не делайте за ребенка того, что он может сделать сам.

**Как научить ребенка одеваться?**

* Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть.
* Если малыш по своей доброй воле берется за одежки и старается надеть их сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!
* Планируйте свое время таким образом, чтобы вы могли чувствовать себя спокойно, пока ребенок осваивает науку одевания. Лучше встать утром на полчаса раньше, чем лишить ребенка возможности вовремя овладеть новыми навыками.
* Если же малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, можно немножко подтолкнуть его. Например, вы можете надеть ему носочки, но не до конца, и предложить самому подтянуть их повыше.
* Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять.
* Призовите в помощники игрушки и развивающие пособия: игры-шнуровки, панно с молниями, клепками, завязками, липучками и пуговицами. Их без труда можно купить в магазине. Впрочем, даже маме-нерукодельнице под силу самой это изготовить. Вместе одевайте-раздевайте куклу.
* Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер... Можете подыграть малышу, уступив ему первенство. «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самоодевании.
* Учитывайте пристрастия малыша к определенному цвету или фасону. Прививайте вкус мягко. Ищите компромиссы.

Если ребенок все же отказывается от какой-либо одежды, убедитесь в том, что она достаточно комфортна. Возможно, это вовсе не каприз, и малышу натирает кожу этикетка, грубый шов, сдавливает резинка или колет  шерстяной свитер.

**О естественном**

Если малыш еще мал и не умеет пользоваться горшком, приучите его сообщать о мокрых штанишках или, что еще лучше, о возникшей потребности. Иначе воспитательница может заметить происшедшее только через несколько часов, и на коже ребенка появится раздражение. Если ваш кроха ходит «по большому» регулярно в одно и то же время, предупредите об этом воспитательницу.

**Как научить ребенка пользоваться горшком?**

В возрасте примерно двух лет большинство малышей уже способно контролировать свои естественные потребности. А если нет?..

**Чего нельзя делать**:

* держать на горшке подолгу (насилие – не лучший способ привить «любовь» к горшку);
* покупать горшки в форме зверюшек и т.п. (многие дети отказываются в них ходить, воспринимая их именно как очередную игрушку);
* ругать за мокрые штанишки (в возрасте полутора лет большинство детей и без того ощущают от них дискомфорт);
* придавать этим процедурам слишком большое значение, фиксировать внимание ребенка больше необходимого (в том числе и слишком уж бурно выражать восхищение его успехами).

Пусть малыш знакомится с работой собственного тела. Для этого позволяйте ему какое-то время ходить по дому голышом (если ваши педагогические принципы это позволяют). По мнению психологов, это может ускорить процесс обучения «горшочному» навыку.

Если Ваш ребенок никак не может овладеть премудростью использования горшка, не отчаивайтесь. Как правило, малыш, глядя на других детей, сам отказывается от подгузников, и начитает пользоваться горшком.

**Психологическая подготовка**

Это один из самых важных моментов. Возможностей осуществить ее заранее у вас масса. Вот что советуют психологи:

1. С самого рождения не создавайте паники и ажиотажа вокруг ребенка. Некоторые родители долгое время никого не подпускают к новорожденному, шарахаются от прохожих на улице, в добром слов им чудится «сглаз». Конечно, от вас не требуется приобщать кроху к шумным вечеринкам и рыночной суете. Будьте приветливы и доброжелательны, не стоит видеть в других людях скрытую угрозу, чтобы с первых дней не заразить чадо социофобией.
2. С малышом постарше посещайте детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Если вас тревожит что-то в поведении малыша, проконсультируйтесь с психологом и выработайте коррекционную стратегию.
3. Если же ребенок боится других детей, то нужно разобраться, почему так происходит:

* Возможно, малыш пуглив и неуверен в себе из-за того, что дома его часто критикуют, ругают и ограничивают. Приглядитесь к вашему стилю общения.
* Малыш-интроверт может быстро уставать от общения и шума вокруг. Это врожденная особенность, которую нельзя изменить. Не заставляйте ребенка-интроверта участвовать в играх и забавах сверстников. Дайте ему время понаблюдать за ними в сторонке. Не форсируйте события. Скорее всего, ему будет комфортнее в компании одного или нескольких наиболее близких друзей, что совсем не плохо.

1. Сейчас в любом районе можно найти множество игровых центров, групп раннего развития и т. п. Занятия, которые ребята посещают вместе с мамами, - это то, что нужно. Причем основной целью должно быть не интеллектуальное развитие крохи, а именно постепенная адаптация к социуму. Понемногу малыш знакомится с педагогом, ведущим занятия, привыкает к тому, что в определенных условиях "главным" взрослым может быть не мама, а кто-то другой, - и при этом совсем не испытывает тревоги, поскольку мама все-таки остается рядом.
2. В детском саду насущными становятся проблемы делиться (ведь игрушки там общие!) и стоять за себя. Вот соответствующие публикации на эту тему.
3. Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Не создавайте вокруг детсадов восторженной ауры, иначе для малыша будет двойным ударом чувство страха, когда он останется один. Лучше просто рассказывайте о том, чем занимаются ребята в садике. Пусть малышу захочется проводить время с ними.
4. Ни в коем случае не обсуждайте при ребенке беспокоящие вас проблемы, связанные с детским садом. Не показывайте ему, что вы волнуетесь, боитесь или в чем-то не уверены. Дети в этом возрасте крайне чувствительны к малейшим нюансам нашего настроения, легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой или словами.
5. Если есть ваши фотографии детсадовского возраста или знакомых ребенку взрослых и детей, посмотрите их вместе. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы сначала не умели делать то-то и то-то, а потом научились.
6. Интересный совет психолога *Н. Некрасовой*: «Любой ребенок точно знает, что взрослым можно все, а детям многое не позволяется. Так удивите его тем, что взрослых дядь и теть (даже мам и пап) в садик не берут, хотя им очень-очень хочется. Только детям можно целый день здесь заниматься, играть, кушать, ходить на прогулки и т.д. В общем, детсад – это привилегия, а не наказание. Многие малыши настолько поражаются невиданным преимуществом (ему можно то, что не разрешено родителям!), что становятся терпеливее и спокойнее».

**ПЕРЕСТУПАЕМ ЗАВЕТНЫЙ ПОРОГ…**

Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.

Запомните, а лучше запишите все вопросы, которые хотите задать воспитательнице, не забудьте напомнить ей, что вы оставляете в рюкзачке ребенка его любимую игрушку, соску или бутылочку с водой.

Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2—3 месяца. Стресс у малыша может выплеснуться в виде каприз, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков (так называемый «регресс»).

**Что помогает справиться крохе с боязнью новой обстановки и с разлукой с мамой?**

1. Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Психолог *Т. Козак* пишет: «Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкнуть к садику».
2. Если у малыша разрывается сердце от расставания с Вами, положите ему в кармашек Вашу небольшую фотографию или дайте на прощание «кусочек себя» (например, Ваш носовой платочек, который пахнет Вашими духами, или что-нибудь в этом роде).
3. Если ребенку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в садик папа или бабушки-дедушки.
4. Если ваше чадо «впало в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.
5. Еще одно любопытное замечание психолога *Н. Некрасовой*: «Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение), а… похвалите. Скажите, например: «Умница, теперь я вижу, какой ты у меня большой и храбрый…» или «Какой ты молодец, а вот я на твоем месте, наверно, ревела бы, а ты смелый, знаешь, что в садике…» и т.д. Это тот случай, когда полезно заговаривать зубы. А главное, мамины слова придают ребенку уверенность. Ведь сильный человек (даже если речь о малыше) справится с трудностями».
6. Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
7. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
8. Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы в первую неделю посещения детсада ребенок не оставался там более двух-трех часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.
9. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с малышом найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.
10. Если ребенок изо дня в день жалуется на воспитательницу, не принимает ее, постарайтесь перевести его в другую группу или другой садик. Однако помните, что часто менять садики вредно.
11. Если вы заметили, что ваш кроха выделяет какую-то воспитательницу особой любовью, постарайтесь сойтись с ней поближе. Общаясь, вы узнаете много интересных подробностей о жизни вашего малыша в детсаду.
12. Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главное  помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Возьмите его на пару ночей в свою кровать, конечно, если для вас это приемлемо, — и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человек, который когда-то благодаря вам появился на свет.

**Профилактика неврозов у детей раннего возраста в период адаптации**

     Ранний возраст характеризуется с началом формирования сложных функций мозга, быстрым развитием речи, совершенствуется сенсорика. Дети раннего возраста легко возбудимы и трудно приспосабливаются к любым изменениями условий жизни, сопротивляемость организма ребенка остается резко сниженой, поэтому в этом   возрасте дети подвержены острым заболеваниям.

     В педагогической  практике, независимо от возраста ребенка, необходимо обеспечить     основные условия, влияющие на скорость формирования и прочность выработки навыков, умений и других поведенческих реакций ребенка.

  Поступление ребенка в ДОУ всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, т.к. условия учреждения специфичны : длительное совмещеное пребывание с большим количеством сверстников, особая микросоциальная среда, встреча с незнакомыми взрослыми, несовпадение приемов обращения и воспитания дома и в ДОУ.

  Возрастная неврозность нервной системы, системы адаптационных механизмов в периоде адаптации приводит к психическому нарушению, нарушению поведения  ( отказ от еды, нарушение сна, капризы, немотивированный плач, двигательная расторможенность, отказ играть с другими детьми и т.д.), снижению защитных сил организма, что способствует заболеванию ребенка.

  Облегчить ребенку состояние адаптации  возложено при комплексном подходе: подготовка ребенка в детской поликлинике и организма жизни вновь поступивших непосредственно в ДОУ. Все вновь поступающие дети должны быть окружены особым вниманием, лаской, заботой о хорошем его самочувствии. Временное сохранение привычных для ребенка приемов  воспитания, даже в том случае, если они противоречат установленным в детском учреждении правилам, помогает ему легче адаптироваться ,  к новым условиям. Значительно быстрее и легче адаптируется ребенок, если семья поддерживает приемы воспитания, используемые в ДОУ. Нормальное поведение ребенка характеризуется его активным, эмоционально – положительным отношением к окружающему: он живо интересуется всем, что происходит вокруг, охотно вступает в общение со взрослыми, без капризов выполняет требования взрослых. Но нельзя  требовать от ребенка раннего возраста, чтобы его поведение было  оптимальным. Незрелость его мозга и несовершенство функций приводят к определенной неустойчивости поведения. Ребенок раннего возраста может не сразу ответить на вопрос, заплакать, если у него забирают игрушку или укладывают спать. Но такие реакции кратковременны, непостоянны, если у ребенка нет заболеваний. Воспитание ребенка без учета его индивидуальных  особенностей, насильственное навязывание ему такого поведения, которое не соответствует его потребностям, игнорирование его как личности, частые травмирующие ситуации могут привести к проявлениям неврозности. Чтобы не возникли такие проявления, необходимо в семье и в ДОУ создать оптимальные условия развития – макро и микроклимат, обеспечить достаточную, но не чрезмерную физическую и психическую активность, полноценное обучение со взрослыми, правильной организации коллективных игр, систематитческого пребывания на свежем воздухе, чередование активности и отдыха, смены различных видов деятельности, закаливающих процедур.

  Воспитательная работа должна включать индивидуальный подход к детям и щадящий режим.  Всячески поощрять у ребенка проявления самостоятельности, он охотнее выполняет требования в виде просьбы, а не приказа. Недопустимо срывать свое настроение на детях, проявлять недовольство их просьбам, а надо поиграть с ними, почитать сказку.

   Чтобы воспитать здорового, спокойного ребенка, очень важно отучать его плакать. Плач -  простая вредная привычка, ослабляющая нервную систему и весь организм в целом. Дети, которые часто плачут, становятся нервными, плохо развиваются, у них нарушается сон и аппетит. Для предупреждения плача и капризов важно воспитывать ребенка так, чтобы он не получал от них ни прямых ни косвенных выгод. Ласкать ребенка нужно не тогда, когда он плачет, а когда он ведет себя хорошо.

  Детям раннего возраста с группой риска по заболеванию нервной системы в период адаптации назначают медикаментозную терапию: настойки валирианы, пустырника, элеуторококка, успоительные чаи, глицин, циннаризин.

**При поступлении в детский сад**

**(возраст от 2 лет 6 месяцев до 3 лет)**

**Навыки самообслуживания**

* ест довольно аккуратно, умеет пережевывать пищу, использует ложку и чашку (возможно небольшое докармливание);
* пытается одеваться самостоятельно (без застегивания): надевает нижнее бельё, носки, штаны, обувь, шапку и т.д.;
* самостоятельно моет и вытирает руки и лицо, начинает пользоваться носовым платком;
* просится в туалет, используя слова;
* узнает свои вещи;
* с помощью взрослого убирает игрушки.

**Индивидуальные особенности**

* употребляет в речи местоимений "Я", "МОЙ";
* понимает слова "нельзя", "надо", иногда выполняет;
* любит, когда читают книжки;
* рассматривает картинки, может обозначить словом предмет, действие;
* любит слушать музыку;
* любит рисовать так, как умеет.

**Развитие общения**

* изображает поведение взрослого;
* "отыгрывает" на кукле, мишке знакомые действия: кормит, укладывает спать и т.д.;
* любит играть рядом с другими детьми, иногда пытается вступить в контакт;
* по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, принести ложку.

**Развитие речи**

* понимает обращенную к нему речь;
* повторяет за взрослым предложения из 3-4 слов;
* самостоятельно строит предложения из 3-4 слов (допустимо неграмотное построение фразы);
* может ответить на вопросы: "Где?", "Куда?".

**Сенсорное развитие**

* подбирает к образцу предметы основных цветов (красный, желтый, синий, зелёный);
* ориентируется в контрастных формах предметов (мячик, кубик, кирпичик и т.д.);
* различает большой и маленький предметы.

**Продуктивная деятельность**

* самостоятельно делает постройки (дом, диван…);
* умеет рисовать замкнутую линию (клубочек, шарик);

 пытается лепить из теста булочки, лепешки