**Адаптация**

***Адаптация*** (от латинского «приспособляю») – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.

Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребенка. Чтобы избежать осложнений первого этапа и обеспечить постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

**Адаптация к детскому саду**

Как известно, есть дети «садовские» и «не садовские». По вашему мнению, какой ребенок подходит к определению «садовский»?

***Для лучшей адаптации малыша к детскому саду мы можем посоветовать родителям:***

1. отдавать малыша на непродолжительное время;
2. познакомиться поближе с несколькими детишками и их родителями и пригласить их домой;
3. помочь в организации детских праздников;
4. всегда обсуждать, как прошел день в детском саду;
5. говорить вечером о радостных перспективах, о встрече с друзьями, новых играх, игрушках;
6. быть спокойными и доброжелательными по дороге в детский сад.

***Психологи советуют:***

1. хорошо отвлекают яркие, блестящие вещи, например мыльные пузыри, воздушные шары;
2. внимание малыша можно переключить на игрушки, находящиеся в группе;
3. использовать игрушку, надевающуюся на руку, и начать беседу с ребенком;
4. затеять игру в мяч с другими детьми, позвать нового малыша.

***Психологи не рекомендуют:***

1. силой отрывать ребенка от мамы или папы;
2. заставлять есть;

3, игнорировать слёзы малыша.