**Адаптация и секреты утреннего расставания**

*(материал для родителей в рамках детско-родительского клуба*

*«Наши малыши-крепыши»)*

**Слайд 1. Подвижные игры для малышей**

Добрый вечер уважаемые родители. Сегодня я предлагаю вам поговорить на тему: «Адаптация и секреты утреннего расставания».

**Слайд 2. Упражнение «Ассоциации».**

    Скажите, какие ассоциации у вас возникают на слово «адаптация».

( показываю круг на котором написано « Адаптация»)

Давайте поговорим об этом процессе. Хорошо, молодцы! Все вы правы.

    Адаптация - это приспособление организма к новым условиям.

    Сегодня мы с вами собрались , чтобы узнать ответы на вопросы которые нас волнуют. ( н-р как безболезненно уйти из приемной и т.д.)

    Посмотрите у меня в руках серединка от ромашки со словом адаптация, это основа цветка (креплю его на доску). На столе лежит много белых лепесточков. Возьмите пожалуйста лепесточки и напишите на них что вас волнует, что бы вы хотели сегодня узнать. И прикрепите лепесточки к серединке , чтобы у нас получился цветок.

**Слайд 3. Адаптация**

*Адаптация* – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением.

*Есть три этапа*

* Тяжелая степень адаптации – ребенок отказывается играть, плохо ест и спит, капризничает, часто болеет в течение 3 и более месяцев.
* Средняя степень – малыш переменчив в настроении, аппетит и сон не устойчивы, если заболевает, то на 7-14 дней.
* Легкая степень адаптации – если ребенок без труда прощается с родителями, общителен с детьми и взрослыми, заболевает не более, чем на 7 дней.

У некоторых детей лёгкая степень адаптации переходит в среднюю степень адаптации. Это связано с разными причинами иногда детей не приводят в детский сад в связи с заболеванием, иногда приезд бабушки, дедушки или других родственников. Чтобы лёгкая степень адаптации не переходила в среднюю необходимо не нарушать регулярное посещение детского сада и соблюдать режим, это и будет способствовать более плавной адаптации.

Обычно, самым сложным для малыша, и для его родителей является момент утреннего расставания. Ведь мама (папа), отводя утром в сад свое сокровище, часто очень нервничает и переживает. Ребенок это чувствует – и тоже переживает. Поэтому очень важно, чтобы, отводя ребенка в садик, мама (папа) была спокойной и уверенной. Более комфортному расставанию с ребенком поможет небольшой ритуал: поцелуй, объятие, ласковое слово на ушко. Главное, чтобы этот ритуал всегда соблюдался. После этого – уходите сразу. Чем дольше вы будете стоять в нерешительности – тем больше вероятность того, что ребенок начнет капризничать. И не следует переживать и возвращаться, услышав плач ребенка!

В большинстве случаев уже через пару минут малыш отвлекается и идет играть. Помните об этом, родители! Пока ребенок в саду, не терзайтесь переживаниями, не тоскуйте, не плачьте. Дети на расстоянии чувствуют  настроение родителей, если будете страдать вы, тревожно будет и ребенку.

**Слайд 4. Что такое “ритуалы прощания”?**

Таким термином называют традиционные действия, которые вы делаете перед тем, как попрощаться с ребёнком. Действия повторяются и создают некий уникальный ритуал, обычай, который помогает  ребенку быстрее  понять, что мама его не бросает, а все также любит. Некая игра, которая способна отвлечь малыша от того, как он сам скучает по маме.

**Слайд 5. Примеры ритуалов при прощании.**

*Поцелуй в карманчике*

Один из самых милых и популярных ритуалов. Задача мамы (папы) — «сложить» в карманчик или «спрятать» в ладошку волшебный поцелуй, который малыш сможет достать, когда будет сильно скучать. Для вас это скорее шутка и игра, но дети помнят и пользуются такими поцелуйчиками. Они дают им ощущение, что мама (папа) рядом и о них помнят и любят.

*Сожми ладошку*

В этом методе нужно легонько сжать ладошку ребенку 3 раза и объяснить ему, что это значит «Я тебя люблю!» так незатейливо можно прощаться почти без слов.

*Поцелуй носами*

Милый метод сказать «пока» по-особенному. Маленькая забава-игра, которая способна немного повеселить и отвлечь карапуза. Еще можно целоваться ручками, локтями, лбами…

*Игрушка – целовашка*

Это не простая кукла или игрушка взятая из дома, а особая игрушка «заряженная» маминой любовью. Возьмите любого пупса, который нравится ребенку и расскажите, что он будет рядом, пока мама (папа) вынуждена уйти. Игрушка с радостью «поцелует и обнимет» ребёнка, когда он сильно заскучает, и будет охранять малыша. Такой «кусочек дома» очень помогает в детском саду.

*Золотой ключик*

На самом деле ключ может быть и не золотым, главное что-то открывать. Например, почтовый ящик, шкатулку с сокровищами… Главное, чтобы это *что-то* было важным и ребёнок знал, что вы будете ждать его возвращения, прежде чем открыть *это*. Таким образом у ребёнка появляется сразу два важных чувства: родные люди обязательно вернутся и они верят, что я сохраню ключик, доверяют его мне.

Все эти варианты объединяет одно — это лишь способы подарить ребёнку немного вашей любви, ведь именно мамина любовь так нужна и необходима каждому малышу. Любовь — самый дорогой и ценный подарок, который мы можем подарить нашим детям!

**Важно:** если с кем-то из родителей (чаще с мамой) ребенок расстается особенно тяжело, пусть его водит в детский сад тот, с кем он готов расстаться более спокойно (папа, бабушка).

**Слайд 6 Успехов вам!** «н одной ноге, руки в стороны, левая нога

поднята назад, ходьба.