**Как адаптация в ДОУ влияет на здоровье ребёнка?**

Ребёнок приходит в детский сад. Что его там ждёт, полная неожиданность! Это новая среда, новые условия жизни. Как справиться с этим грузом обязанностей, которые ложатся на плечи родителей? Ведь им кажется, нет ничего особенного в том, что ребёнок будет общаться с другими детьми и взрослыми, ведь в детском саду созданы все условия для того, чтобы малышу было удобно и комфортно. И когда вдруг всё идёт не по плану, малыш долго плачет, не может успокоиться, это перерастает в проблему, которую нужно решить…

Это и есть та самая адаптация, пройти которую очень важно. Здесь на помощь родителям приходит воспитатель, который познакомит их с режимом дня, научит соблюдению простейших правил общепринятых норм поведения. Родители должны понимать, что ещё до прихода в детский сад детям нужно научиться навыкам самообслуживания: держать ложку, уметь ходить в туалет, надеть и снять одежду.

Необходимо сказать о том, что у малышей бывают разные характеры и темпераменты, и каждый по-своему переносит момент привыкания к детскому учреждению по-разному. Психическое, физическое здоровье детей проходит испытание на прочность. Для того, чтобы его сохранить, важно создать для ребёнка именно ту среду обитания, вхождение в которую даст положительный результат. Это внимание со стороны педагога и родителей, доброжелательная обстановка дома, в детском саду, а также интересные игрушки, игры, прогулки на свежем воздухе.

Схожесть питания дома и в детском саду помогает ребенку есть с аппетитом и привыкнуть к рациону.

И вот тогда, адаптация, как правило, проходит легче, и ребёнок с удовольствием посещает детский сад, с хорошим настроением играет и занимается, спит, ест с аппетитом.

Интересуйтесь жизнью ребёнка в детском саду, радуйтесь его успехам, не забывайте поощрять.

Удачи вам уважаемые родители и любви к детям!

Автор текста: Янченко Елена Ивановна, педагог-психолог МБДОУ №1

С.Чугуевка Чугуевский район Приморский край