

***Привыкаем к детскому саду  
без ущерба  
для здоровья малыша.***

*Полезные статьи и материалы для родителей  
с ссылками на интернет источники.  
Подготовила Пинигина С.В., инструктор по ФК,  
МКДОУ №19, сентябрь 2018г*

**Что такое адаптация?**

<https://www.baby.ru/blogs/post/276877005-44696795/>

Адаптация — это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только вам обычно видна лишь надводная часть айсберга — поведение. А если бы вы знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то вряд ли отдали бы его когда-нибудь в этот новый детский коллектив. В нем малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, не прекращающимся ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс.

Присмотритесь повнимательней к ребенку, он здоровый или все-таки больной? Кажется, не то и не другое. Ваш малыш в особом «третьем состоянии» между здоровьем и болезнью. Что-то сходное испытывали вы, когда были беременны. Но постоянно находиться в «третьем состоянии» нельзя. Поэтому сегодня или завтра ваш ребенок или просто в самом деле заболеет, или снова станет сам собой. Если выраженность стресса у ребенка минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации.

Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет. Срыв, как правило, свидетель неблагоприятной или же тяжелой адаптации у малыша.

Давайте все-таки уточним, что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка.

В огромной степени — отрыв от матери. Конечно же, малыш неразрывно

связан с вами и мама — это главное, что у него было, вернее, есть и будет. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет до него дела. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало — отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

Итак, разлука — страх — стресс — срыв адаптации — болезнь... Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и ваш ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую обычно прогнозируют у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

К тому же вспомните еще о кризисе трех лет, который может наложиться на период адаптации ребенка. В это время малыш впервые ощутил себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А мы, другие, это не всегда видим или не желаем видеть, нам проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его становится ранимее к воздействию различных обстоятельств окружающей среды.

И вот вы именно в то время, когда ребенок остро в вас нуждается, когда вам необходимо щадить его ослабленную нервную систему, как будто бы специально, дополнительно к психической нагрузке кризиса трех лет, невольно взваливаете на плечи малыша еще один тяжелый груз — груз адаптации к детсаду, не понимая, что все это «надорвет» его. И часть детей и в самом деле «надрывается», о чем свидетельствуют видимые изменения в обычном поведении ребенка.

Степень адаптации ребёнка к условиям детского сада

В каждом детском саду есть уже свой отработанный алгоритм адаптации ребенка. Чаще всего малыш привыкает к новой жизни по такой схеме:

чтобы ребенку было проще познакомиться с воспитателями и другими

детьми, мама приводит его несколько раз на дневную и вечернюю прогулку. Очень важно, чтобы ребенок видел, как родители приходят за детьми; первую неделю малыша приводят к девяти часам, чтобы он не видел слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой. Желательно, чтобы ребенок был накормлен, потому что многие малыши отказываются кушать в непривычной для них обстановке; первую неделю мама находится в группе вместе с малышами, чтобы он чувствовал себя спокойнее. После утренней прогулки мама забирает ребенка домой; вторую неделю малыш остается в группе в течение такого же времени, что и в первую, но уже без мамы. Мама приходит к концу утренней прогулки, и ребенок обедает в ее присутствии; третью и четвертую неделю ребенок уже может остаться на дневной сон. Родители могут забрать его сразу, как только он проснется.

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

Тяжелая степень адаптации — дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

Поведение ребенка:

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в лучшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей. Очень часто родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.

Запомните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист!

Средняя степень адаптации — в эту группу попадают дети без нервных расстройств — они в детском саду «всего лишь» начинают часто болеть. Еще бы, происходит «обмен» всевозможными инфекциями. Подобную «прививку» могут выдержать далеко не все дети — у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корректирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться вашему ребенку и в дальнейшем, когда он

переступит порог школы.

Поведение ребенка:

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

Легкая адаптация — наконец, почти половина детей составляет самую благополучную группу — они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Поведение ребенка:

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего — полмесяца.

Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому — целый месяц. Продолжительность привыкания зависит от многих факторов. Надо учитывать темперамент малыша, его состояние здоровья, какова обстановка в семье и даже то, насколько готовы к этому важному этапу сами родители. Некоторые дети в первые дни проявляют нешуточную агрессию: царапаются, кусаются, бросаются на пол, с яростью швыряют предлагаемые игрушки. Иногда бывает все наоборот: малыш после расставания с мамой замыкается в себе и, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживает рыдания; сидит,

уткнувшись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Так что родители должны быть готовы ко всему.

Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом этапе, психологами был специально разработан ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организационному коллективу, и эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад.

Эмоциональный портрет ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад

Отрицательные эмоции — как правило, важнейший компонент, встречающийся практически у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организационному коллективу.

Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть, и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы, о сне вообще не стоит говорить... И вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая «белку в колесе». Как вихрь вырывается из рук нянь или воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по несколько раз в день.

Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что на какое-то время у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.

В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ваш ребенок поддерживает «новичков», пришедших в группу, и составляет «плачущий дуэт» или же просто подпевает в хоре.

Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

Страх — обычный спутник отрицательных эмоций, их «сослуживец», «компаньон» и «друг». Навряд ли вам удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь ваш

малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой... Малыш боится... Очень часто мы невольно сами провоцируем его глобальный страх. И этот страх — источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

**Гнев:** Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш ваш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту. В период адаптации ребенок похож на «ахиллесову пяту» и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нету искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.

Положительные эмоции — противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, — главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

**Социальные контакты.** Уже в три года ваш малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта.

Коммуникабельность ребенка — это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в «гордом одиночестве». На смену этой «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что ваш ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт с взрослыми людьми.

Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватая ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Малыш готов пойти на компромисс с заведующей или няней, он даже молит медсестру... пусть не домой, но только чтобы увели его из группы, чтобы забрали поскорей от этих не

умеющих вести себя детей. Нет, он не хочет и не может дружить с ними. Насколько проще было дома, когда он проводил все дни один.

Как только ваш малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль — и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у вашего ребенка.

Познавательная деятельность — обычно верный «друг» всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. Ваш «почемучка» словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется, или, в конце концов, вы все-таки «разбудите» его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

Социальные навыки. Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что ваш малыш совсем не подготовлен к саду. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он «не умеет» одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Ну, словом, маленький дикарь. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он «вспоминает» вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре с вами лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы — «телеграфный стиль». Такая речь — итог тяжелой адаптации. При легкой — она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

Двигательная активность. Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью,

присущей темпераменту ребенка.

**Сон.** Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как «ванька-встанька». Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон навряд ли можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. Как будто бы он смотрит сон свой в телевизоре, где ясно видит, что с ним происходит. Однако фильм имеет только страшное начало, конец малыш боится посмотреть. И чтобы его действительно не видеть, в испуге, плача, прерывает сон. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

**Аппетит.** Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже ваш малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест не меньше, чем Гаргантюа, пытаясь своим «волчьим» аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует всем нам о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного нами выше эмоционального портрета.

На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

Насколько легко ребенок войдет в коллектив группы?

Это зависит от многих факторов, и прежде всего от того, насколько сам малыш замотивирован ходить в сад и насколько не бояться этого родители. Нередко родители чуть ли не отговаривают дитя от садика — и порой успешно. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе. Для взрослых мы, безусловно, признаем разность темпераментов, различие характеров, но с такой же безусловностью воюем с детьми, когда они ведут себя «по-своему». А ведь очевидно: холерикам и флегматикам сложнее адаптироваться к детскому саду, чем более уравновешенным, в меру подвижным и в меру медлительным сангвиникам. Холерики, особенно мальчишки, нелегко переносят недостаток активности и движения в детском саду, где идеалом порой оказывается казарменный порядок и где не в меру принципиальные воспитатели делают бесчисленные замечания. Но труднее всего приходится медлительным детям: их без конца подгоняют, торопят, ругают, раз они не успевают за общим темпом жизни детского сада, они не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не

понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Не следует вместе с тем забывать, что на поведение и развитие маленького ребенка накладывает отпечаток и состояние его здоровья. Ослабленный, болезненный ребенок может быть капризным, раздражительным или, напротив, вялым, быстро утомляется. Он может отставать в физическом развитии, иметь меньшие показатели и по росту и весу, развитию движений. Все это с особой очевидностью проявляется в первые же дни посещения детского сада.

Как правило, ослабленные дети труднее адаптируются к новым условиям. Они чаще болевают, труднее переживают разлуку с близкими. Случается, что ребенок не плачет, не выражает внешне негативных проявлений, но теряет в весе, не играет, подавлен. Его состояние должно беспокоить воспитателей не меньше, чем тех детей, которые плачут, зовут родителей. Особого внимания требуют дети со слабым типом нервной системы. Они очень болезненно переносят любые перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они и не выражают. Все новое пугает их и дается с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами, медленнее, чем другие дети этого же возраста, приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей. При этом рекомендуется постоянно поощрять и подбадривать детей, помогать им в освоении нового.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:

В яслях — 7-10 дней;

В детском саду в 3 года — 2-3 недели;

В старшем дошкольном возрасте — 1 месяц.

Очередная простуда

Как же отнестись к тому объективному факту, что в саду ребенок часто болеет? Ведь даже признанный авторитет — доктор Бенджамин Спок — отмечает: «Нужно признаться, что в детском саду дети чаще простужаются, чем дома». И тому есть очевидные причины. Всякое изменение условий жизни, требующее адаптации, представляет собою сильный стрессор для организма. Стресс, в частности, проявляется в том, что ребенок слабеет, у него снижается сопротивляемость к заболеваниям. Кроме того, в детском

коллективе значительно выше вероятность инфицирования ребенка, чем дома. Любой здоровый мапыш может быть носителем микроорганизмов, на которые он сам не реагирует, так как они для него «свои», а для другого они могут послужить причиной заболевания. А мамы порой думают, что ребенка в саду «простудили».

Самое важное, что следует при этом иметь в виду: причина постоянных простуд и хронических ОРЗ чаще вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется — бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Какие шаги могут предпринять родители с этой целью? Прежде всего, необходима уверенность, что не только ваш ребенок «подходит» детскому саду, но и конкретный сад подходит вашему ребенку. Ведь не секрет, что садик садику рознь. Родители должны убедиться: атмосфера выбранного ими учреждения достаточно благоприятна и комфортна.

Кроме этого, врачи рекомендуют в период адаптации для профилактики острых респираторных заболеваний провести десятидневный курс витаминотерапии. В последующие полгода такие курсы надо повторять каждые 1,5 месяца. Доказано положительное влияние препаратов, улучшающих клеточный обмен, на снижение заболеваемости ОРВИ в период адаптации.

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Например, старайтесь, как можно чаще сами отводить его в детский сад или забирать оттуда. Если он обедает в саду, следует внимательнее отнестись к ужину, а в выходной день можно составить меню по желанию ребенка. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или

ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Не надо переоценивать негативные переживания ребенка. Замечено, что даже те дети, которые с рыданиями умоляют мать не оставлять их в саду, через несколько минут после ее ухода успокаиваются и включаются в игры с товарищами. Если же ребенок чувствует, что своими протестами ему удалось посеять в сердце матери сомнения или даже ощущение вины, то он с удвоенным упорством примется воздействовать на нее всеми доступными средствами. Родителям можно поделить обязанности таким образом, чтобы на первых порах ребенка в сад отводил отец: отцы вообще более трезво относятся к эмоциональным реакциям детей.

В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его адаптация проходит тяжело. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

Воспитатели рекомендуют:

Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Щадить его ослабленную нервную систему.

Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

Не реагировать на выходки ребенка и наказывать его за детские капризы.

При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

### **Советы врача об адаптации ребенка в детском саду**

**<http://dou54.aprec.ru>**

Для любого ребенка поступление в детское дошкольное учреждение является трудным шагом. В этот момент резко изменяется окружающая обстановка, а вместо близких и дорогих родителей появляется воспитатели, помощники воспитателя и другие незнакомые взрослые. И все происходит в новом детском коллективе, где у каждого ребенка уже есть свое место, игрушки, друзья. Малыш медленно привыкает к спальне с множеством кроватей, к коллективным походам в туалет и прочим атрибутам общественного воспитания. Чтобы будущий воспитанник детского сада быстро привык к дошкольному учреждению, ему надо помочь.

Эту помощь ребенку родители должны «организовать» задолго до поступления в детский сад. Начать надо с самого главного – с наблюдения за состоянием здоровья малыша и его оздоровления. Постарайтесь вылечить все детские недуги и сделать необходимые профилактические прививки. Причем прививки делаются не позднее, чем за месяц до поступления малыша в детское дошкольное учреждение. И конечно, самое главное – это закаливание и физкультура. Закаленные, физически подготовленные малыши почти не болеют в новых для них условиях.

В детский сад дети должны поступать с уже сформировавшимися навыками самообслуживания: они должны самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, чистить зубы, одеваться и раздеваться (взрослые могут им в этом помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки. Эти навыки только на первый взгляд представляются элементарными, а как страдают дети, когда родители не научили их простым приемам самообслуживания.

В детский сад следует отдавать ребенка в последний летний месяц или в начале сентября, когда дети много времени проводят на свежем воздухе.

Дома также надо обеспечить ребенку в период адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное время пребывания на свежем воздухе) с учетом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком особенно ласковым.

Когда адаптация к детскому саду произойдет, родители узнают это по изменившемуся поведению ребенка. Его легко можно рассмешить, ребенок редко выходит из себя и капризничает не чаще одного – двух раз в неделю, и то когда это бывают какие-либо причины. Малыш ложиться спать спокойно, не выводя окружающих из терпения, у него нет ночных кошмаров или странных страхов (пойти в другую комнату, потрогать какой-либо предмет), он почти не мочиться в постель. Ребенка можно на некоторое время оставить одного, не опасаясь, что он расплачется, как будто родители оставили его навсегда, за ним не нужно постоянно присматривать. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет.

Если эти добрые перемены произошли, значит, все в порядке, малыш, привык к детскому саду и у него, началась новая и интересная жизнь. В детском дошкольном учреждении он получит много нового и полезного.

## **10 шагов для укрепления иммунитета ребенка**

### ***Как подготовить иммунитет малыша к детскому саду?***

Конечно же, ни для одной мамочки не секрет, что, решившись начать «взрослую жизнь» чада, семья неизбежно столкнется с часто подхватываемыми вирусами в саду. Как бы ни хотелось надеяться, что «наш малыш крепенький, закаленный, крайне редко болеющий», нужно быть готовым помочь организму ребенка выстоять эти тяжелые дни с минимальными потерями.

Итак, частота заболеваний малыша в детском саду зависит от двух факторов: от активности инфекции и от устойчивости к ней детского организма. На инфекцию, к нашему сожалению, мы влияния не имеем. Ну, разве что, стараться не допускать ребенка в очаги явного скопления возможно больных людей. ( В этом месте многие мамы грустно усмехнулись. Кто из нас самолично не вытирал нос какому-нибудь Васе из группы своего же ребенка.)

Поэтому остается только укреплять иммунитет своего малыша. Здесь можно двигаться в двух направлениях: укреплять устойчивость к заболеваниям вообще и вырабатывать специфический иммунитет к конкретным инфекциям.

*Попробуем привести ниже основы всесторонней профилактики частой заболеваемости детского организма:*

Начать подготовку крохи необходимо заранее. Очень хорошо, чтобы малыш получит возможность укрепить организм за лето: вдоволь надышаться свежим воздухом, купаться в море или речке, побегать босиком по песочку-травке-гальке и насладился летним солнышком. Будет ли это отпуск, проведенный с ребенком вместе, отправите ли вы его к бабушке или просто пару раз в неделю всей семьей будете выезжать на природу – решать вам. В любом случае, это будет достойным вложением в здоровье вашего малыша! Не забудьте и про сезонные фрукты-овощи-ягоды, которые так богаты бесценными витаминами и микроэлементами;

Домашний, «тепличный» ребенок оказывается не готов к вирусной атаке, которая неизбежна в саду. Поэтому стоит приучать кроху к контактам с другими детьми заранее (в т.ч. в закрытых помещениях), до того времени, когда предполагаете отдать его в сад. Кроме опыта общения, это будет еще и тренировкой для его иммунной системы.

С первых лет жизни приучайте ребенка к правильному, сбалансированному питанию. Ежедневное меню должно состоять из разных групп продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами. Не секрет, что самые хорошо усваиваемые витамины содержатся в овощах, фруктах и ягодах, выросших в той же полосе, где вы живете. Кроме соков, компотов, чая малыш обязательно должен каждый день пить воду.

### ***Крайне эффективным средством является систематическое закаливание.***

*Важно помнить правила закаливания:*

- начинать и проводить закаливание можно только здоровому ребенку;
- сама процедура должна нравиться малышу, поэтому все преподносим в виде игры и с привлечением любимых «кукломишек»;
- постепенно снижаем температуру (каждые 3-4 дня на 1-2°C); если произошел перерыв на 5-10 дней, то температуру возвращаем на 2-3°C назад;
- если перерыв в закаливании был больше 10 дней, то начинаем все с начала.

*Малышам с 1 до 3 лет подойдут такие виды закаливания:*

- умывание личика (а для деток с 2 лет моем еще и верхнюю часть груди и ручки до локтя). Начинаем с 20°C и снижаем до 16-18°C;
- далее можно перейти к общему обливанию с начальной температурой воды 34-35°C и снижением ее до 18°C.

*Деткам дошкольного возраста:*

- умывают личико, шейку, грудь и ручки выше локтя, а температуру воды доводят до 14°C;
- при общем обливании температуру постепенно снижают до 24°C.
- обливание стоп с постепенным снижением температуры с 36-37°C до 20°C;
- полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36-37°C до 8-10°C.

*Менее подвержен заболеваниям здоровый организм.* Поэтому в первую очередь санируем все хронические очаги инфекции. Обязательно регулярно показываемся стоматологу и лечим проблемные зубки, если такие есть. И не надеемся, что ситуация разрешится сама, так как «все равно молочные выпадут». К сожалению, кариес, со всеми его стремительными осложнениями поражает и молочные зубки. Естественно, не забываем про профилактику, поэтому чистим зубки два раза в день, подобрав вкусную и качественную зубную пасту.

Самыми важными элементами, необходимыми для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям, являются витамин С, йод, а также витамин D. Не обязательно покупать ребёнку дорогостоящие витамины, достаточно в течение определённого времени (2-3 недели) поить его ежедневно отваром шиповника, или купить самую обыкновенную «Аскорбинку». Йод, как известно, содержится в грецких орехах. Очень полезна смесь из натурального мёда, грецких орехов, кишмиша и высушенных плодов абрикоса (кураги). Орехи, кишмиш и курагу нужно перекрутить через мясорубку и смешать с мёдом. По одной десертной ложке этой смеси утром, натощак в течение месяца – и иммунитет вашего малыша готов к столкновению с инфекциями. Витамин D нужен ребёнку не только для полноценного роста и развития, повышения сопротивляемости организма к инфекциям, но и для того, чтобы справляться с умственной и физической нагрузкой в саду, активно играть со сверстниками и быть в прекрасном настроении!

Вот почему важно, чтобы рацион вашего чада был богат этим витамином, либо его можно давать дополнительно, купив в аптеке, к примеру, масляный раствор витамина D.

Также для повышения иммунитета можно использовать и иммуномодулирующие препараты. Их сейчас множество, гомеопатические препараты, к примеру. Они повышают сопротивляемость организма к вирусам простуды и гриппа путём ежедневного введения в организм определённых микродоз этих вирусов.

Общую устойчивость организма малыша можно укрепить еще и с помощью препаратов из лекарственных растений, называемых адаптогенами (эхинацея, элеутерококк). 2–4 недели в конце лета – достаточно для курса.

Вернувшись домой из сада или поликлиники, промывайте ребёнку носоглотку слабым раствором (около 1%) поваренной соли или готовым препаратом на основе морских солей, продающимся в аптеке. Также подходит «Акваларис». После этой процедуры можно смазать нос оксолиновой мазью.

Кроме всего перечисленного на иммунную систему существенное влияние оказывает и психическое состояние малыша. Ребенок, который идет в сад с радостью, а не со слезами, не так уязвим для инфекций и вирусов. Поэтому родителям важно сделать все возможное, чтобы детский сад стал источником положительных эмоций для ребенка.

### **Комаровский об основных психолого-педагогических и медицинских аспектах**

[http://pedsovet.su/dou/6283\\_adaptacia\\_k\\_det\\_sadu\\_komarovsky](http://pedsovet.su/dou/6283_adaptacia_k_det_sadu_komarovsky)

Доктор Комаровский соглашается с точкой зрения науки: детский сад — положительный фактор в процессе воспитания ребенка. Среди важнейших психолого-педагогических процессов, благотворно влияющих на адаптацию ребенка, подготовку к взрослой жизни, отмечает:

- научение искусству общения;
- привитие самостоятельности и организованности;
- развитие навыков познавательной, игровой, учебной деятельности.

Медицинский же аспект адаптивного процесса ребенка в ДОУ доктор Комаровский осветил особенно емко. В данном вопросе Евгений Олегович выделяет следующий факт: при посещении детского сада ребенок болеет чаще. В основном фиксируется подверженность острым респираторным инфекциям дыхательных путей. Это связано с широким кругом общения ребенка, более высоким риском к заболеванию.

Однако Евгений Олегович не находит данный факт как отрицательный момент в адаптации. По его мнению, определенными заболеваниями лучше переболеть в детстве, нежели во взрослой жизни, так как с возрастом данные заболевания переносятся сложнее.

Мнение же родителей о том, что в детском саду обеспечивают недостаточно надлежащий уход за детьми, Комаровский не поддерживает. Он считает, что домашние, зачастую «тепличные условия» вредны детям, а в детском саду, как правило, соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, направленные на здравоохранение детей. Доктор советует заранее сообщать персоналу детского сада об особенностях ребенка: аллергии, перенесенных заболеваниях и травмах. Евгений Олегович находит благоприятным для здоровья детей тот факт, что при поступлении в детский сад проводится необходимый комплекс профилактических прививок, и далее ребенок находится под наблюдением медицинского персонала детского сада.

Одним из важных моментов доктор считает возраст ребенка при поступлении в детский сад. Рассматривая этот момент с медицинской точки зрения, Комаровский настоятельно рекомендует первое адаптационное время (точный период указать невозможно, все зависит от индивидуальных особенностей ребенка) — маме находится дома, не выходя на работу. Таким образом, она сможет поддерживать и контролировать самочувствие своего ребенка.

Также Комаровский считает важным обратить внимание родителей на время года, в которое они планируют определять ребенка в детский сад. Он рекомендует не планировать это событие в период с октября по апрель, так как в данный период очень развита активность респираторных вирусов, что может осложнить и продлить адаптацию ребенка.

Важным в период адаптации Евгений Олегович считает связь и установленный контакт с воспитателем ребенка и персоналом детского сада. По его советам, нужно корректно доносить свои пожелания по уходу за ребенком, понимая, что у специалистов большой объем работы и внимание требуется каждому ребенку.

Таким образом, адаптация ребенка в детском саду, при контроле основных рассмотренных доктором Комаровским этапов, проходит в легкой форме и непродолжительное время. Важно понимать, что определение ребенка в детский сад — событие серьезное: и для семьи, и для ребенка оно несет особую смысловую нагрузку, поэтому к выбору детского учреждения и знакомству с ним следует подойти заблаговременно.

Полезные материалы по данной теме и другим темам детского развития можно найти на официальном сайте Е.О.Комаровского:

<http://articles.komarovskiy.net/detskij-sad.html>

### **Подвижные игры в период адаптации детей в ДОУ.**

*Подготовила Пинигина С.В., инструктор по ФК,  
МКДОУ №19, сентябрь 2018г*

Адаптация ребенка к детскому саду – это сложный для него процесс. Помочь ребенку в период адаптации должны близкие ему люди. Чтобы снизить напряжение, необходимо переключать внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. В дошкольном возрасте — это, в первую очередь, игра. «Язык» игр понятен и доступен любому ребенку. Он получает возможность выражать свои эмоции, переживания.

Игра является ведущим видом деятельности в этом возрасте. А в момент физического и эмоционального напряжения особенно подвижные игры помогут выплеснуть негативную энергию приемлемым способом. И, конечно же, подвижная игра — это источник здоровья, радости и одно из средств общения взрослого и ребёнка.

Предлагаю родителям вместе поиграть в наши подвижные игры!

#### **Зайки**

*Ход игры: Ребенок изображает "зайчика", а взрослый - "волка". "Зайчик" делает то, о чем поется в песенке, а на последних словах песенки: "Волк идет!" - "волк" бежит за "зайчиком", который убегает от него.*

Зайньки перебегают  
То лужок, то лесок.  
Землянику собирают,  
Скок да скок! Скок да скок!  
Здесь полянка мягче шелка,  
Оглянись, оглянись!  
Берегись лихого волка,  
Берегись, берегись!  
Зайньки уснули сладко,  
Лес шумит! Лес поет! -  
Убегайте без оглядки:  
Волк идет, волк идет!

*(Русская песенка)*

### **Игра с мишкой**

*Ход игры:* Взрослый ходит по комнате, переваливаясь, и изображает медведя. Ребенок стоит в противоположном конце комнаты. Взрослый говорит:

Мишка по лесу гулял,  
Нашу Машеньку искал.

Долго, долго он искал,  
Сел на травку, задремал.

*"Мишка" садится на стул и "засыпает". Ребенок бежит вокруг. Далее говорит:*

Стала Машенька плясать,  
Стала ножками стучать.  
Мишка, мишенька, вставай,  
Нашу Машу догоняй!

(А. Ануфриева)

*"Мишка" просыпается, "рычит" и догоняет ребенка.*

### **Игра с собачкой**

*Материал:* Игрушечная собачка, мисочка.

*Ход игры:* Взрослый держит в руках игрушечную собачку и говорит:

- Гав-гав!

- Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Пете лапу!

(А. Ануфриева)

*Затем идет с собачкой к кому-нибудь из детей и отдает ее. Ребенок держит собачку за лапу, а взрослый просит покормить ее. Собачке приносят мисочку с воображаемой едой. Собачка "ест суп" и "лает": "Гав-гав!"*

*Взрослый говорит ребенку: "Это собачка говорит тебе "спасибо!"*

### **Бабушка и кот.**

*Материал:* Корзиночка с клубочками.

*Ход игры:* Ребенок изображает "котенка", который бежит, "умывается", затем садится на стульчик - "заборчик". Входит "бабушка" в платочке, с очками на носу, с корзиной в руках, наполненной клубочками (клубочки можно сделать из яркой тесьмы или лоскутков). Взрослый говорит и вместе с ребенком выполняет соответствующие движения:

Наша бабушка идет

И корзиночку несет.

Села тихо в уголочек,

Вяжет деточкам чулочек.

Посидела, повязала

И тихонько задремала.

*"Бабушка" вяжет чулок. "Она роняет корзинку, и клубочки рассыпаются по полу.*

*Вдруг котенок прибежал*

*И клубочки подобрал.*

*"Котенок" выбегает из-за "заборчика", собирает клубочки и прячется обратно.*

*Как же мне вязать чулочки?*

*Где же, где мои клубочки?*

*(А. Ануфриева)*

*"Бабушка" просыпается и ищет клубочки.*

*"Бабушка" заглядывает за "заборчик", находит "котенка" и просит отдать ей клубочки. Собрав клубочки в корзину, "бабушка" садится и "вяжет чулочки". Затем опять "засыпает", и игра повторяется. В конце игры "бабушка" предлагает "котенку" поплясать с клубочками. Они держат клубочки и вместе танцуют.*

### **Кот и мышь**

*Ход игры: Взрослый изображает кота, ребенок - мышку. Ребенок сидит "в норке" (за стульчиком, "кот" ходит по комнате, говоря при этом:*

*Котик по двору идет,*

*Ищет мышек Васька-кот,*

*Ищет мышек кот.*

*Тихо мышка сидит,*

*На кота она глядит,*

*На кота глядит.*

*(Е. Тихеева)*

*Взрослый садится на стул и закрывает глаза - "спит". Ребенок-"мышка" подходит на близкое расстояние, видит, что "кот спит", бегают и играет вокруг "кота". "Кот" потягивается, открывает глаза, "мяукает" и бросается ловить "мышку". Ребенок-"мышка" убегает в "норку".*

### **Пес Барбос**

*Материал: Игрушечная собачка.*

*Ход игры: Взрослый сидит на стуле, в руках у него игрушечная собачка, которая "спит". Взрослый говорит:*

*Вот сидит наш пес Барбос,*

*В лапы спрятал черный нос.*

*(Ребенок встает с места и подходит к собачке.)*

*Ну, Барбос, скорей вставай!*

*И Наташу догоняй!*

*(Е. Тихеева)*

*Взрослый с собачкой бежит за ребенком и говорит: "Гав-гав!" Пойманный ребенок садится на место, и игра начинается снова.*

**«Весёлый лягушонок».**

Цель : снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемлемому способу выражения негативных эмоций, агрессивных импульсов, развитие координации движений.

Оборудование : бумага, корзина, игрушка- птица.

Ход игры : взрослый предлагает ребёнку превратиться в лягушонка и присесть на листик.

«Жил-был в тихом пруду с красивыми кувшинками маленький лягушонок и грелся на солнышке и конечно разговаривал. А как лягушата разговаривают? Ква-ква. И вот однажды прилетела большая птица, которая хотела съесть лягушонка. Но лягушонок был храбрым: скомкал свой листик и стал кидаться им в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушонок ничего не боится.

И как вариант можно эти листочки потом разорвать на мелкие части подбросить вверх - получится замечательный салют .

Результат салюта собрать вместе с детьми в корзинку, приговаривая: «Собираем мы листочки быстро-быстро, чисто-чисто».

### **Солнышко и дождик**

*Ход игры: Игра может проводиться как в помещении, так и на улице.*

*Домиками служат либо стульчики, либо круги на земле, или зонтик.*

*«Смотрите, был стульчик, а получился домик». Ребёнок (дети) присаживаясь перед стульчиком, выглядывают в отверстие спинки, как в окошко. Взрослый предлагает «выглянуть в окошко» и помахать рукой.*

*«Какая хорошая погода! — говорит взрослый, выглянув в окошко. — Сейчас выйду и позову детишек поиграть!» Он выходит на середину комнаты и зовет всех погулять. Ребёнок (дети) выбегают. Взрослый произносит следующий текст:*

*Смотрит солнышко в окошко,*

*Наши глазки щурятся.*

*Мы захлопаем в ладошки,*

*И бегом на улицу!*

*Ребёнок (дети) повторяют стишок, а затем под слова «Топ-топ-топ» и «Хлоп-хлоп-хлоп» все топают ножками и хлопают в ладошки, подражая взрослому.*

*«А теперь побегаем!». Неожиданно родитель говорит: «Посмотрите, дождик идет! Скорее домой!» Все спешат в свои домики.*

*«Послушайте, как барабанит дождик по крышам, — говорит взрослый и, постукивая согнутыми пальцами по сиденью стульчика, изображает шум дождя.*

*Шум дождя вначале усиливается, но постепенно утихает, а вскоре и совсем прекращается. «Сейчас выйду на улицу и посмотрю, кончился дождик или нет», — говорит, выходя из своего домика. Он делает вид, что смотрит на небо и зовет: «Солнышко светит! Нет дождя! Выходим погулять!»*

*Игру можно повторять несколько раз, на прогулке можно в качестве домика использовать зонтик. Со временем взрослый и ребёнок могут поменяться ролями.*

### **Игра «Легкое пёрышко»**

*Оборудование: перышко, ленточка, прозрачная коробочка.*

*Ход игры:*

*Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. В корзиночке есть два разноцветных пера, соединенные нитью, а в прозрачной коробке – цветной шнур. Повесим ниточку с перьями на шнур, сделаем глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наши перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц.*

### **Игра «Колючий ёжик»**

*Оборудование: массажный мяч.*

*Ход игры.* *На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ёжика. Аккуратно кладите шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ёжика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:*

*Дай ладошечку, моя крошечка,  
Я поглажу тебя по ладошечке.  
Ходит-бродит вдоль дорожек  
Весь в колючках серый ежик,  
Ищет ягодки-грибочки  
Для сыночка и для дочки.*

*Самомассаж оказывает на организм благотворное влияние. Обучение простейшим приемам происходит в игре. самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект.*

***Желаем Вам и Вашему малышу привыкнуть к детскому саду  
насколько возможно быстро, легко и радостно.***

***И, конечно же, без ущерба для здоровья!***