**Основные особенности нормально протекающего периода адаптации**

**к детскому саду в возрасте от 1 года до 2 лет**

Нарушение настроения. Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других детей; (продолжительность – от недели до 1,5 месяца).

Нарушение сна. Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают, могут плакать перед сном: утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днём в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбуждённые, не могут успокоиться до 22-23 часов, недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

Нарушение аппетита. Дети начинают плохо есть (причём и дома и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приёму протёртой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).

Понижение иммунитета. Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии, легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых ещё дольше).

Нарушение поведения. Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т.д.); (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).