



## Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

**Адаптационный период** - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние детей.

### Поэтому мы рекомендуем:

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок. В выходные дни не меняйте режим, больше гуляйте для снятия эмоционального напряжения.
- В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку. Прижимая к себе частичку дома, ребенок быстрее успокоится.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. **Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами**, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста.
- В присутствии ребенка положительно отзывайтесь о воспитателях и детском саду.
- Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему (например, от соски).
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают от перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключиться на

другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он не хочет идти в детский сад.

- Обязательно говорите, что придете, и обозначьте когда (после прогулки, после обеда, или после того как поспит, покушает).

- **НЕ ЗАДЕРЖИВАЙТЕСЬ И ВЫПОЛНЯЙТЕ СВОИ ОБЕЩАНИЯ!** Нельзя обманывать малыша. Малышу лучше знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту.

- Расширьте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

- Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.

- Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью. Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

- Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник с которым ему легче расставаться.

Подготовила педагог-психолог: Михальченкова Т.О.