Рекомендации для родителей

в период адаптации ребенка к детскому саду

**Адаптация** - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на трех уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

1. Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ваш ребенок;
2. Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания ребенка новые для него блюда;
3. Обучить 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, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок;
4. Расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т. д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми;
5. 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;
6. В первый день лучше прийти в детский сад, взяв с собой любимую игрушку.
7. 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 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца *(если это рекомендует воспитатель)* приводить малыша на целый день;
8. В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку;
9. Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым.

Выполнение всех вышеуказанных рекомендаций не является обязательным. Но выполнение их поможет Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации.

Источник: http://doshvozrast.ru/rabrod/pamyatki11.htm

Составитель: педагог-психолог Н.И. Снежко