

**Начало посещения детского сада** для ребёнка любого возраста – **сложный стрессовый период**, в течение которого происходит перестройка отношений с окружающими людьми, изменение привычных форм жизни:

- отделение от семьи: мамы и папы,
- «приобретение себя» в новой роли,
- появление в жизни ребёнка «новых» взрослых (воспитатель, помощник воспитателя, специалисты детского сада),
- вступление в детский коллектив,
- новые дисциплинарные требования,
- само помещение детского сада.

### **Условия успешной адаптации:**

- подготовка ребёнка к началу посещения ДОО в семье до поступления в детский сад,
- согласованность действий родителей и воспитателей,
- единство подходов к детям в семье и дошкольном учреждении.



### **Мероприятия по подготовке ребёнка к посещению детского сада:**

- максимальное приближение режима дня ребёнка в семье к распорядку дня в детском саду,
- беседы с ребёнком о том, как много интересных занятий, игр и праздников в детском саду,
- совместное с ребёнком наблюдение за прогулками детей в детском саду,
- сюжетные игры с ребёнком в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и образовательной деятельности,
- предоставление ребёнку в этот период большей самостоятельности, возможности побыть какое-то время без родителей (например, с бабушкой или дедушкой).

### **Рекомендации родителям:**

- старайтесь не нервничать сами, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребёнка к ДОО; нужно вести себя так, чтоб ребёнок почувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад,
- первое несколько дней приводить ребёнка не на весь день, а лишь на несколько часов, сначала в присутствии мамы (так чтоб она была рядом, но не занималась ребёнком),
- не изменяйте резко привычный уклад жизни ребёнка, оставляя его в ДОО сразу на 10 часов,
- приводить ребёнка в сад первое время кому-то одному из близких (мама, папа или бабушка),
- разрешите малышу брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме,
- эмоционально поддерживайте ребёнка: не скупитесь на похвалу, чаще обнимайте, уделяйте больше своего времени и внимания!!!



## Симптомы трудной адаптации:

- нарушение эмоционального состояния ребёнка (напряжённость, беспокойство или заторможенность),
- беспричинный плач,
- стремление к эмоциональному контакту со взрослыми или, наоборот, отстранение от общения,
- затруднённое взаимодействие со сверстниками,
- нарушение сна, снижение аппетита,
- болезненное, бурное протекание разлуки и встречи с родными (не отпускает родителей, долго плачет после их ухода или при встрече),
- снижение двигательной и речевой активности,
- общее подавленное состояние.



## Наличие у детей навыков, облегчающих адаптационный период:

- одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослого, обуваться и разуваться с помощью взрослых в застегивании пуговиц и завязывании шнурков,
- складывать свою одежду,
- знать назначение некоторых предметов и их местонахождение,
- выполнять поручения из 2 - 3 действий,
- уметь мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем,
- уметь пользоваться носовым платком,
- регулировать свои физиологические потребности,
- самостоятельно есть ложкой и пить из чашки, пользоваться салфеткой,
- не мешать за столом другим,
- говорить слова благодарности, здороваться, прощаться.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по адаптации ребёнка к детскому саду

