

## Советы родителям по адаптации ребенка к детскому саду.

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции нарушают эмоциональное состояние ребенка.

Предложенные ниже рекомендации, помогут Вам уважаемые родители пройти период адаптации вашего малыша менее болезненно.

Рекомендуем:

1. В первую очередь родители должны познакомиться с воспитателями.

2. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

3. Расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к друзьям, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми;

4. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно. Время пребывания ребёнка во время адаптации обговаривается с педагогами группы (время в свою очередь, зависит от настроения и самочувствия ребенка). Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад

нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.

5. Режим дня (летний), группы детей раннего возраста: Завтрак: с 8:15 – 8:50; Обед: 12:00 -12:30; Дневной сон: 12:30 – 15:30; Полдник: 15:50 - 16:20; Прогулка: 9:00-11:30; 16:30 -19:00. По данному режиму можно ориентироваться при подготовке малыша к поступлению в ДОО.

6. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.

7. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д.

8. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам: 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 (желательно на резинке или липучке).

9. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнес туда «частичку» родного дома. Но желательно чтобы игрушки были не мелкими, во избежание травм и не мягкими, так как они быстро пачкаются и могут быть причиной аллергии.

10. 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;

11. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать -держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.

12. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит — это ему необходимо.

13. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

14. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

Удачи Вам в адаптации Ваших малышей!

МАДОУ МО г. Краснодар  
детский сад №194 «Лукоморье»

## *Памятка родителю по адаптации ребенка к детскому саду.*

