

Рекомендации для родителей в период адаптации к детскому саду

Адаптационный период — серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Поэтому мы рекомендуем:

- **привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;**
- **познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;**
- **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;

- **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;

- **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;

- **в первый день лучше прийти в детский сад, взяв с собой любимую игрушку;**
- **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;

- **в период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку;**
- **ребенок должен приходиться в детский сад только здоровым.**

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



Составила воспитатель Воронова В.Е.