

**Адаптация** – это привыкание, приспособление организма к внешним изменяющимся условиям, то есть к новой обстановке. Такие перемены не проходят бесследно и для психики и взрослого человека, что там уже и говорить о маленьком ребенке. Ведь никто не станет спорить, что для крохи детский садик – совершенно новое, незнакомое пространство, в котором его ждут новые люди и новые отношения

**Предлагаем Вам использовать несколько простых рекомендаций:**

1. Начните готовить малыша к садику заранее.
2. Важно учить ребенка общаться. Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости. Расширяйте круг общения ребенка. Поощряйте его за контакты со сверстниками.
3. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала не надолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы помогаете папе зарабатывать денежки, чтобы покупать продукты, игрушки и др.
4. В ходе подготовки к садику приведите малыша гулять на участок, познакомьте с детьми и воспитателями, покажите группу, кроватку, рассказывайте ему как весело и интересно будет ему с другими детьми.
5. В период подготовки рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.
6. Продолжайте играть с малышом в детский сад, когда он начнет ходить в садик. В игре ребенок покажет вам, с какими проблемами он сталкивается, а вы предложите пути их решения.
7. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ребенок должен понять, что выбора у него нет - детский сад это неизбежность. Ваша уверенность,

оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.

8. Придумайте ритуал встречи и прощания, сделайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад. Разрешите взять ему игрушку, украсить шкафчик по его усмотрению.
9. Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саде, возможность вашего присутствия в садике в течение какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.
10. Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени и он привыкнет к новому общению.
11. Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.
- 12.



**Что нужно обязательно сделать перед садом:**

1. Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.

Дома. Подъем, утренний туалет	6:30-7:30
В детском саду. Прием детей, игры, индивидуальные беседы с детьми. Работа с родителями	7:10 – 8:20
Утренняя гимнастика	8:15 – 8:20
Формирование культурно-гигиенических навыков	8:20 – 8:30
Первый завтрак	8:30
Самостоятельная деятельность	8:45 – 9:00
Развивающие образовательные ситуации на основе НОД	9:00 – 9:10
Игры	9:10 – 10:00
Второй завтрак	10:00 – 10:10
Подготовка к прогулке	10:10
Прогулка	10:30 – 11:30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11:30 – 11:40
Обед	11:40 – 11:50
Спокойные игры, подготовка ко сну	11:50 – 12:00
Дневной сон	12:00 – 15:00
Постепенный подъем, гимнастика воздушные и водные процедуры	15:00 – 15:30
Полдник	15:30 – 15:40
Самостоятельная деятельность	15:40 – 15:45
Развивающие образовательные ситуации на основе НОД	15:50 – 16:00
Игры. Подготовка к прогулке	16:00 – 16:30
Прогулка, уход детей домой	16:30 – 17:30
Дома. Ужин	18:00 -18:30
Прогулка	18:30 - 19:30
Возвращение домой. Легкий ужин, гигиенические процедуры	19:30- 20:30
Ночной сон	20:30 – 6:30

2. Приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него садился). Самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок.
3. Научить ребенка есть ложкой. Для годовалых детей - держать ложку, пытаться есть.

4. Отлучите ребенка от груди. Кормление грудью сильно привязывает малыша к маме, усложняет адаптацию. Но, если уж, так случилось, что до сада никак не удалось отучить, то во время самой адаптации этого делать не стоит, это слишком стрессировывает малыша.

5. Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.

6. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

7. Повысить роль закалывающих мероприятий.

8. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

9. Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

10. И последнее – очень важно, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.

#### **Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад:**

1. Начните гулять на площадке детского сада.

2. Покажите группу ребенку. Таким образом, вы покажете ребенку свое одобрение всего, что там есть.

3. Вначале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончания работы сада.

3. Во время адаптации у детей часто нарушается аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.

4. Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.

5. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.

6. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!

7. 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.

#### **ВАЖНО ПОМНИТЬ:**

Привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме справиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!

*Положительные эмоции вашего малыша от посещения детского садика* Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился. *Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса.* *Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные "лекарства", вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.*

***В ДОБРЫЙ ВАМ ПУТЬ!***

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9 «Ручеек»**

**памятка для родителей**

## **Адаптация ребенка к детскому саду**

