



**РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**РОДИТЕЛЯМ**  
**ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА**  
**К ДЕТСКОМУ САДУ**

Адаптация— это процесс приспособления к изменившимся условиям, который включает влияние на многие психофизиологические функции растущего организма.

Любые перемены – это, несомненно, стресс. Поэтому малышу так важна поддержка и доброжелательное отношение в этот период. И, конечно, главными помощниками в деле приучения к детскому саду являются родители!



Первое, что стоит помнить – не нужно грозить ребенку детским садом. Необходимо создать положительное впечатление, говорить, как малышу будет там хорошо и весело. Можно даже предложить ребенку дома поиграть в «детский сад» - тогда еще до знакомства с учреждением, он будет иметь представление о том, что это такое.



Важно сразу поддерживать в домашних условиях режим дня, максимально близкий к режиму пребывания в садике. Если это новый режим для ребенка, оптимально начать адаптировать его за пару месяцев до похода в детский сад.



Необходимо вовремя оформить медицинскую карту для поступления в детский сад.



Обратите внимание на питание малыша. По составу оно должно быть приближено к рациону, предлагаемому в детском саду. Обязательно должны быть в меню каши и супы. Ребенок, питающийся исключительно полуфабрикатами, будет испытывать еще больший стресс от непривычной еды. Обед должен состоять из трёх блюд (первое, второе и компот).



Желательно, чтобы к посещению детского сада малыш умел самостоятельно одеваться, хотябы частично.

Сюда же относится владение основными навыками: использование столовых приборов, умывание.

Довольно важным фактором является приученность к горшку. Учиться новым действиям в стрессовой ситуации гораздо сложнее, чем прийти в незнакомый мир уже знающим.





В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.



Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.



Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить— вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.



Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.



В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.



Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.



В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садiku 2–3 месяца.

