

## Что нужно сделать для успешной адаптации ребенка к детскому саду

1. Заранее ознакомиться с режимом жизни в группе садика, куда записан Ваш малыш, и попытаться максимально приблизить к ней жизнь дома.
2. Познакомить малыша с воспитателями его группы, которые помогут ему адаптироваться к совершенно новой жизни в детском саду.
3. По возможности, заранее договориться с воспитателями (заведующей) об удобном для Вашего ребенка времени и режиме посещения садика в период адаптации.
4. Еще до поступления в детский сад в качестве моральной подготовки можно прогуливаться возле садика, чтобы ему было видно как гуляют дети, обсудить с ним то, что он видит, возможно, зайти на территорию.
5. Говорить с крохой о том, что Вы тоже в детстве ходили в садик, о том, как это было, о хороших воспоминаниях, но также и о том, что было сложного в Вашем опыте.
6. Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
7. 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.
8. Детально "проигрывать" с ребенком при помощи кукол/игрушек сюжеты, режимные моменты, с которыми малышу придется столкнуться в садике (например, прогулка, обед, приход в группу и т.д.).
9. 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.
10. 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 положительнее родители будут относиться к такому важному событию как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
11. В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.
12. Особенно в первые дни пребывания в группе без родителей, малышу очень большой подмогой будет любимая игрушка, принесенная из теплого родного дома, которая в некоторой степени заменит ему близкого человека.
13. Планировать 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 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
14. Для предупреждения нервного истощения разумно было бы сделать в середине недели "выходной день" для малыша.
15. В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
16. Не подвергать малыша и его новых "соратников по группе" опасности, поэтому не стоит приводить его в садик с признаками заболевания.
17. Для профилактики ОРВИ рекомендуется принимать витамины, есть больше фруктов, овощей.



Если у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть, стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

<i>Родителям нужно</i>	Не бояться задавать любой вопрос специалистам детского сада
	Интересоваться всем происходящим
	Доверять воспитателям
	Объяснять ребёнку правила жизни в детском саду (детки здесь играют, кушают, спят, занимаются)
	Проявлять терпение и снисходительность к процессу адаптации ребёнка
	Соблюдать спокойствие и нейтралитет, не выражать излишне ярко свои эмоции и переживания по поводу расставания с ребёнком в детском саду. Ведь видя, как переживает мама по поводу расставания с ним, ребёнок будет воспринимать расставание острее
	Выработать с ребёнком «традиции» прощания (например, помахать ручкой; послать воздушный поцелуй через окошко) и встречи (например, обняться, поцеловаться и т. д.)
	Хвалить ребёнка за достижения (например, сегодня ел сам, делал со всеми утреннюю гимнастику, сложил игрушки и т.д.)
	Помнить о том, что период адаптации временный, однако его сроки у каждого ребенка разные (от 2-3 недель до нескольких месяцев; если ребёнок не ходит в детский сад по любой причине, процесс адаптации к детскому саду затягивается)
<i>Родителям нельзя</i>	Волноваться и впадать в истерику
	Опаздывать и нарушать режим дня (в организованном коллективе четкий режим принятия пищи, сна и бодрствования - ребёнок до 8.00 должен зайти в группу, поэтому делайте запас времени на раздевание и прощание)
	Связывать негативные эмоции с садиком (все вопросы можно обсудить с любым специалистом детского сада без ребёнка)
	Заставлять ребёнка долго ждать себя
	Кричать, бить и наказывать ребёнка, ругать его за то, что он меняется в худшую сторону
	Давать ребёнку «садиться себе на шею», разрешать вести себя непозволительно
	Часто отвлекать воспитателя телефонными звонками
<i>Родителям рекомендуется</i>	Не переживать за ребёнка, он в надёжных руках воспитателей
	Настраивать ребёнка на позитивные эмоции в детском саду - «Тебя там ждут друзья, новые игрушки; в детском саду интересно»