

## *Памятка родителям по адаптации ребенка к детскому саду*

Адаптация малыша к детскому саду — это привыкание ребёнка к новой для него обстановке, к незнакомым взрослым, к большому количеству детей.

Каждый ребенок адаптируется по-разному: кто-то быстрее, кто-то медленнее, кто-то легче, кто-то тяжелее.

**Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат - спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.**

*Вопросы адаптации ребенка к детскому саду поднимаются и решаются уже не один десяток лет. Но актуальность их не ослабевает. Это связано со многими аспектами нашей жизни: изменился детский сад, меняются дети и их родители. Проблемы адаптации к детскому саду вращаются вокруг ребенка. Именно на него устремлена обеспокоенность родителей и профессиональный взгляд педагогов.*

Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации:

- беспокойство;
- страх;
- заторможенность (повышенная возбудимость);
- капризность;
- раздражительность;
- упрямство.

В зависимости от темперамента, индивидуальных особенностей и предварительных мероприятий, проводимых родителями в период адаптации, ребенок по-разному привыкает к детскому саду.

Адаптационный период может длиться от 2-3 недель до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и реакции родителей.

В период адаптации ребенок может временно утрачивать нетвердо сформированные навыки (пользование горшком, самостоятельная еда и т.д.).

*Не волнуйтесь!*

По мере привыкания к детскому саду навыки восстановятся.

### *Правила поведения родителей в период адаптации детей к детскому саду*

1. Старайтесь дать ребенку опыт общения с другими детьми и взрослыми. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке с родными. Посещайте детские площадки, парки, ходите в гости.

Но! Во время адаптации постарайтесь максимально исключить посещение многолюдных мест, чтобы не возникало поводов для переутомления и новых стрессов у малыша.

2. Рассказывайте, что в детском саду весело, интересно. Выделяйте положительные моменты в посещении детского сада, чтобы малыш шел в детский сад с желанием.
3. Приучайте ребенка к режиму детского сада. Старайтесь соблюдать режим и в выходные дни.
4. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад).
5. Приучайте ребенка к самостоятельности (учите малыша самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки, пользоваться горшком (туалетом) и т. д.). Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.
6. Давайте возможность и учите ребенка самостоятельно играть в разнообразные игрушки.
7. Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно включайте в меню супы, каши, твердую пищу (картошку, мясо кусочками, котлеты), салаты.
9. Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки, возможность выплеснуть эмоции, если ему это необходимо. Первое время малыш может капризничать дома, переключайте его внимание на что-то интересное. Самое главное, вовремя остановить ребенка и обеспечить спокойную обстановку перед сном (почитать книгу, рассматривать картинки, принять успокаивающую ванну и т.д.)

*Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:*

- единственные дети в семье;
- чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;
- привыкшие к тому, что их капризам потакают;
- пользующиеся исключительным вниманием взрослых;
- с определенными проблемами развития (в более старшем возрасте);
- чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад.

*Желаем Вам успехов!  
У Вас обязательно всё получится!*

