

Адаптация к детскому саду после летнего отпуска.

Ребёнок, так же как и взрослый нуждается в отдыхе. Замечательно, когда у родителей получается провести летний отдых вместе с ребёнком. Поездки на природу, на море, к бабушке в деревню, совместные развлечения сближают семью, дают ребёнку возможность отдохнуть, сменить обстановку, завести новые знакомства, расширить кругозор.

Но лето проходит, отпуск заканчивается, трудовые будни, ребёнок начинает посещать детский сад после длительного перерыва. И задача родителей помочь ребёнку адаптироваться и с удовольствием вернуться в детский сад.

Для лёгкой адаптации ребёнка к детскому саду после летнего отпуска, тем более, если он был продолжительный, плавно и постепенно верните домашний режим к тому, какой был при посещении детского сада.

*Начинайте каждый день чуть пораньше укладывать ребёнка спать вечером.

*Будите малыша утром каждый день чуть пораньше, чтобы к выходу из отпуска он привык вставать вовремя.

*Верните дневной сон, если в отпуске он не спал. Сами можете тоже отдохнуть с ним днем. Если ребёнок категорически не соглашается днем ложиться спать, договоритесь, что он просто полежит, а вы почитаете ему книжку.

*Кормите ребёнка по времени, близком к расписанию детского сада, обозначайте, что наступило время завтрака, обеда, полдника, ужина. Проговаривайте названия блюд, которые вы ему приготовили. Спросите, какие блюда он ел в садике, какие ему больше нравятся.

*Обеспечьте психологический настрой. Говорите о садике с радостью, вспомните его друзей из группы. Скажите, как они скучают и ждут его возвращения.

* Можно напечатать фотографию из отпуска, нарисовать рисунок, помочь ребёнку составить рассказ о том, какие интересные события произошли с ним во время отдыха.

*Запланируйте интересное мероприятие на первый вечер после выхода из садика. Пусть ребёнок ждет этот день.

*Обязательно расспросите его, как прошел день. Расскажите с положительным настроением про свой первый день на работе.

*Проговорите, если будет возможность, что на следующий год будет тоже отпуск. И как бы он хотел его провести.

