

Период адаптации в детском саду

Детский сад – это новые люди, новое окружение, новая обстановка.

Адаптацию в условиях дошкольного учреждения можно рассматривать как приспособление функций организма малыша к групповым условиям. Из привычного мира семьи малыши попадают в совершенно новые условия **детской среды**. Вполне ясно, почему некоторые маленькие детки с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой.

Воспользовавшись **рекомендациями**, приведёнными ниже, любой **родитель** сможет помочь своему малышу и себе легче пройти процесс **адаптации к детскому саду**.

1. Убедитесь, что **детский сад** необходим именно сейчас вашей семье. Ребенок отлично чувствует, когда **родители** сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у **родителей** которых нет альтернативы **детскому саду**.

2. Создавайте и сохраняйте положительное отношение ко всему, что касается **детского сада**.

3. Посещайте вместе с ребёнком **детские парки и площадки**, приучайте его к игре с детьми. Ходите с ребёнком на праздники, на дни рождения друзей.

4. Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с **детским садом**, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.

5. Заранее узнайте режим дня дошкольного учреждения постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день, сдвигая на более раннее время все привычные дела: завтрак, прогулку и т. д. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера, ведь завтра утром ему предстоит встать раньше.

6. Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню **детского сада**.

7. Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду.

8. Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом

9. В первый день поступления ребёнка в **детский сад не нервничайте**, не демонстрируйте свою тревогу. Отправляйте малыша в **детский сад** только при том условии, что он абсолютно здоров.

10. Не оставляйте малыша в **саду сразу на целый день**. В первую неделю приводите ребенка всего на 1-2 часа, постепенно увеличивая количество времени, которое он проводит в **детском саду**.

11. Помните о том, что утреннее расставание **детей и родителей в детском саду** – всегда трудный момент для обоих. Расставайтесь с ребенком легко и быстро.

12. Не делайте перерывы в посещении **детского** сада — неделя дома не только не поможет малышу **адаптироваться к садику**, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

18. Сохраняйте спокойный и бесконфликтный климат для ребенка в семье на период **адаптации**.

19. В выходные дни соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в **детском саду**.

20. Помните о том, что **адаптация у детей проходит по-разному**, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к **детскому саду**, проверьте список **рекомендаций** и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.