

## Адаптация ребенка в детском саду

Огромное значение имеют первые два месяца в жизни ребенка в детском саду. Мы их называем адаптационными.

- Адаптационный период фактически начинается в тот момент, когда Вы приняли решение о том, что Ваш ребенок будет посещать детский сад. Постарайтесь выяснить все интересующие Вас вопросы и в разговорах подготовить ребенка к изменению в его жизни. Придите вместе с ребенком в детский сад на прогулку, зайдите в гости к игрушкам и детям, на праздник. Заинтересуйте малыша всем происходящим в детском саду.
- Первый день в детском саду, первое впечатление имеют для ребенка огромное значение. Выберите Вашему малышу шкафчик, кроватку. Вечером подробно обсудите с ребенком увиденное. Желательно обратить внимание ребенка на радостные воспоминания дня и вызвать интерес к посещению детского сада.
- Во время адаптационного периода желательно, чтобы ребенка забирала мама, папа и другие близкие люди, в то время, на которое договорились
  - это дает возможность воспитателю подготовить ребенка к уходу домой и не обмануть его ожиданий. Постарайтесь не оставлять первые дни ребенка на тихий час.
- Расскажите воспитателю об особенностях и привычках ребенка. Какие сказки любит читать, каких героев сказок и мультфильмов особенно любит, во что предпочитает играть. Опишите, как Ваш малыш реагирует на большие коллективы детей, громкие звуки, как Вы его успокаиваете, если он плачет...
- Принесите в детский сад любимую игрушку, книжку или фотографию. Это поможет малышу не чувствовать себя оторванным от дома, будет частью его привычной обстановки.
- С вниманием и интересом расспрашивайте ребенка о том, чем он занимается в детском саду, радуйтесь за его успехи, хвалите за старания.
- Соблюдайте дома режим дня и рекомендации воспитателей детского сада.
- Не обсуждайте при ребенке, если вам что-то не понравилось в детском саду, не формируйте негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам.

## **ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА РЕБЕНКА**

### ***1 неделя. Знакомство:***

Можно привести ребенка во время прогулки: играя рядом с другими детьми малыш может найти себе друга и через несколько дней согласится вместе с другими детьми войти в незнакомый дом.

Можно привести ребенка в группу, когда остальные дети гуляют и дать ему возможность не спеша освоить все, что непривычно и пугает его: туалетную комнату, раздевалку со шкафчиками, спальню, игровую комнату. Желательно в течение всего времени присутствие мамы.

### ***2 неделя.***

***Кратковременное отсутствие близкого взрослого***, начиная с 10-15 минут и доведя до 2-3 часов.

Увеличение времени пребывания малыша в дошкольном учреждении (по его желанию).

### ***3 неделя. Адаптация к приему пищи.***

Желательно, чтобы на второй-третьей неделе мама приходила за малышом к концу прогулки, помогала ему раздеться и присутствовала при кормлении детей.

### ***4 неделя. Сон:***

Организация деятельности после сна.

Надеемся, что предложенные рекомендации помогут успешно адаптироваться в новой жизненной ситуации не только детям, но и родителям!