




**« Рекомендации для родителей в период
адаптации ребенка к детскому саду»**





Адаптационный период — серьезное испытание для малышей 3 лет.

Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Поэтому мы рекомендуем:

- **Перевести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.**
- **Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.**
- **Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься в туалет, учите пользоваться унитазом.**
- **Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок, футболки с широким воротом, платья, обувь на липучках.**
- **Расширяйте «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.**
- **Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, вызвать желание идти в детский сад**
- **Говорите ребенку, о том, как интересно в детском саду, о новых друзьях, об интересных развлечениях и праздниках.**

Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите,





обнимайте, берите на руки.

- **Не наказывайте ребенка за то, что он не хочет идти в детский сад, капризничает или плачет при упоминании детского сада и при расставании с вами.
Важно помнить, что он имеет право на такое поведение. Угрозы или напоминание о том, что он «обещал больше никогда не плакать» тоже ни к чему не приведут, т. к. в этом возрасте дети еще не понимают, что обещания надо сдерживать. Более того, никакие обещания они еще не запоминают. Обнимите малыша и напомните, что вы совсем скоро придете за ним.**
- **Никогда не пугайте малыша детским садом («Вот будешь себя плохо вести, оставлю тебя в детском саду навсегда»). То место, про которое ребенок вспоминает со страхом, никогда не сможет стать любимым.**
- **В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.**
- **Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.**
- **Не рекомендуется первое время оставлять ребенка на целый день. Первые 2-3 недели (месяц) посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.**



- 
- По дороге домой можно спрашивать малыша о том, как прошел его день, с кем он познакомился, чем занимался, что интересного происходило в группе.
 - Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели «выходной день» для малыша.
 - В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
 - Ребенок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать нос оксолиновой мазью.
 - Утренний туалет должен проводиться дома: родители обязаны приводить детей в детское дошкольное учреждение чистыми, опрятно одетыми, причесанными. Необходимо принести в ДОО запасное белье (маечку, трусики, колготки), которое хранится в отдельном кармашке, для грязного белья должен быть отдельный мешочек.
 - У каждого ребенка должен быть чистый носовой платок, как в групповой одежде, так и в одежде для прогулки, расчёски.

Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.

