

Памятка для родителей

## Адаптационный период в детском саду

*Начальный период посещения детского сада очень сложен для детей. Чтобы облегчить процесс адаптации, важно уделять ребенку в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.*

### Рекомендации родителям

☀ Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.

☀ Желательно обучить ребенка до начала посещения детского сада элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, самостоятельно есть и т.п.

☀ Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателями, погулял вместе с детьми. В первое время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника.

☀ Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Вместе с тем, отправляя ребенка в садик, не сулите ему райской жизни, будьте честны с малышом, однако делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.

☀ Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и т.п.)

☀ Дайте ребенку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.



## **Врачи и психологи различают три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую.**

**Легкая степень адаптации:** к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов с детьми и взрослыми, сам идет на контакт.

Заболеваемость не больше одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений.

**Средняя степень адаптации:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении.

Нервно- психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности).

Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

**Тяжелая степень адаптации:** характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений.

Нужно стремиться к тому, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации.

Именно поэтому необходима такая организация жизни ребенка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

