

## Общие рекомендации родителям

1. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желания малыша, можно оставить его в саду на целый день.

2. «Как прошёл день?». Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как это помогает сформировать у детей позитивное отношение к дошкольному учреждению.

3. Во время адаптации ребёнку особенно важен физический контакт с мамой и её ласка. Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить: видимо ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

4. Моральная подготовка к садика. Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

5. Соблюдайте режим дня. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в саду, повторять те виды деятельности, которым малыш уже обучился. Не устраивайте «отсыпных» дней: если ребёнок не высыпается, значит пересмотрите свой режим.

В период адаптации к детскому саду как можно больше времени проводите с ребёнком! Этим вы показываете, что вы всегда рядом и окажете малышу поддержку в любой ситуации.



## Адаптации ребёнка к детскому саду

Детский сад - новый период в жизни ребёнка, вызывающий на первом этапе, этапе адаптации, у малыша стресс. Именно поэтому большинство детей в первые месяцы посещения садика реагируют на него плачем...

Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться. Нормой адаптации к детскому саду является срок до 6 месяцев.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит планировать важных дел, лучше отложить выход на работу.

Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения садика. Необходимо заранее создать дома для ребёнка режим дня (сон, игры, приём пищи), соответствующий режиму в детском саду.

Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребёнка морально - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, ведь это может вызвать у ребёнка страх.

Еще один совет - до начала посещения садика приобщайте ребёнка к совместным видам деятельности.

К тому же, желательно почаще отлучаться от ребёнка, чтобы он привыкал к тому, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться - такая ситуация разлуки должна перестать быть для вашего малыша сильным стрессом.

