



В детский сад ?

С радостью!



Если ребёнок начал ходить в детский сад:

- ✦ Установите контакт с воспитателем, младшим воспитателем.
- ✦ Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно – не оставляйте его в течение первой недели на весь день в детском саду.
- ✦ Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- ✦ Поддерживайте дома спокойную обстановку.
 - ✦ Не перегружайте ребёнка новой информацией.
- ✦ Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации в детском саду

- ✦ Важен Ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад.
- ✦ Рассказывайте ребёнку, что хорошего и интересного его ждёт в детском саду.
- ✦ Дайте ребёнку с собой его любимую игрушку или домашний предмет.
- ✦ Придумайте ритуалы прощания (воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.д.).
 - ✦ Не выражайте свою обеспокоенность в присутствии малыша. Ребенок заражается родительскими эмоциями, поэтому и вашу тревогу он обязательно почувствует.
- ✦ После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, поиграйте в подвижные игры.
- ✦ Устройте небольшой семейный праздник вечером.

**Будьте терпеливы!
Демонстрируйте
ребёнку свою любовь и заботу!**



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1 «Теремок» р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»



Как вести себя родителям в период адаптации ребёнка в детском саду

**Воспитатель:
Семенова С.Ю.**

р.п. Базарный Карабулак 2022

Адаптация (от лат. «приспосаблию») – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.



Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.

При **легкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1–2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

Во время **адаптации средней тяжести** сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжёлая адаптация приводит к длительным заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации; активное эмоциональное состояние, плач, негодующий крик, либо тихое хныканье, подавленность, напряженность.

Факторы, которые могут повлиять на течение адаптационного периода

- ✦ Возраст;
- ✦ Состояние здоровья;
- ✦ Уровень развития;

Умение общаться со взрослыми и сверстниками;

- ✦ Сформированность предметной и игровой деятельности;
- ✦ Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Помогаем ребенку в адаптации

Поступление в детский сад – это всегда стресс для ребенка. Даже, если ему хочется туда ходить, это очень волнительное мероприятие, и ребёнок переживает. А значит, в этот момент повышается потребность ребенка в безопасности, т.к. он не знает точно, что его ожидает. Это несёт за собой и неудовлетворенность других потребностей, самостоятельности в первую очередь, что совсем негативно сказывается на адаптации в саду.

А так же потребность в безопасности сама тесно взаимосвязана с потребностью в физиологическом комфорте.



**ВАЖНО ПОНЯТЬ И ЗАПОМНИТЬ:
НЕТ КОМФОРТА – НЕТ И СПОКОЙСТВИЯ!**

**Физиологические потребности –
это еда, сон, здоровье.**

**ЗНАЧИТ, РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ИДТИ В
ДЕТСКИЙ САД -**

СЫТЫМ, ВЫСПАВШИМСЯ И ЗДОРОВЫМ!

Важные советы:

1. Убедитесь в собственной уверенности того, что детский сад необходим Вашему ребёнку именно сейчас;
2. Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы он пошёл в детский сад;
3. Проходя мимо детского сада, радостно напоминайте ребёнку, как ему повезло – он сможет ходить туда;
4. Подробно расскажите ребёнку о режиме дня в детском саду: что, как и в какой последовательности он будет делать;
5. Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях;
6. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он сможет это сделать;
7. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки;
8. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.
9. В период адаптации поддерживайте малыша эмоционально.
10. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, и малышу будет проще отпускать Вас.
11. Не устраивайте ребёнка в садик только потому, что у вас родился ещё один ребёнок, даже если это и облегчит вам жизнь.
12. Помните, что на привыкание к детскому саду ребёнку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

До встречи в детском саду!