

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ  
«АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ»**

Подготовила: Мамедова Т. М.

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду. Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Для ребёнка детский сад, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом уже, на полный день.

Для того, чтобы адаптация к детскому саду стало максимально безболезненной для ребенка, нужно сделать её постепенной, так как каждый ребёнок привыкает по своему. Я для вас подготовила некоторые рекомендации.

Уважаемые родители:

1. Постарайтесь быть терпеливыми к себе и к своему ребёнку. Прислушивайтесь к советам и просьбам воспитателей.

2. Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой.

3. Одежда в группе для данного возраста должна быть удобна шорты, брючки без застёжек и лямок, носочки хлопчатобумажные, ребёнку проще будет самостоятельно одевать.

4. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму детского сада.

5. Впервые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно.

6. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребенка на положительных моментах.

7. Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

8. Желательно укладывать ребенка спать пораньше. Побывать 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.

9. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в детском саду, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

10. Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Уважаемые родители будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!