

Начало посещения детского сада для ребёнка любого возраста – **сложный стрессовый период**, в течение которого происходит перестройка отношений с окружающими людьми, изменение привычных форм жизни:

- отделение от семьи: мамы и папы,
- «приобретение себя» в новой роли,
- появление в жизни ребёнка «новых» взрослых (воспитатель и няня),
- вступление в детский коллектив,
- новые дисциплинарные требования,
- само помещение детского сада.

Условия успешной адаптации:

- подготовка ребёнка к началу посещения ДООУ в семье до поступления в детский сад,
- согласованность действий родителей и воспитателей,
- сближение подходов к детям в семье и дошкольном учреждении.



Мероприятия по подготовке ребёнка к посещению детского сада:

- максимальное приближение режима дня ребёнка в семье к распорядку дня в детском саду,
- посещение дней открытых дверей в детском саду,
- беседы с ребёнком о том, как много интересных занятий, игр и праздников в детском саду,
- совместное с ребёнком наблюдение за прогулками детей в детском саду,
- за месяц до поступления в детский сад предоставление ребёнку большей самостоятельности, возможности побыть какое-то время без родителей (например, с бабушкой или дедушкой).

Рекомендации родителям:

- предоставлять ребёнку больше самостоятельности вне стен ДООУ, избегать гиперопеки со своей стороны,
- вести себя так, чтоб ребёнок почувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад,
- первое несколько дней приводить ребёнка не на весь день, а лишь на несколько часов, сначала в присутствии матери (так чтоб она была рядом, но не занималась ребёнком, а выполняла бы какую-то работу в группе или занималась в стороне своим делом),
- не изменять резко привычный уклад жизни ребёнка, оставляя его в ДООУ сразу на 10 часов,
- первые дни приводить ребёнка позже часов приёма детей, чтобы они не видели процесса расставания детей с родителями и чужих слёз,
- приводить ребёнка в сад первое время кому-то одному из близких (мама, папа или бабушка),
- дублировать дома новые занятия, которые проводятся в детском саду и нравятся ребёнку.

Симптомы трудной адаптации:

- нарушение эмоционального состояния ребёнка (напряжённость, беспокойство или заторможенность),
- беспричинный плач,
- стремление к эмоциональному контакту со взрослыми или, наоборот, отстранение от общения,
- затруднённое взаимодействие со сверстниками,
- нарушение сна,
- снижение аппетита,
- болезненное, бурное протекание разлуки и встречи с родными (не отпускает родителей, долго плачет после их ухода или при встрече),
- снижение двигательной активности,
- снижение речевой активности,
- общее подавленное состояние.

К трём годам ребёнок должен уметь:

- одеваться с небольшой помощью взрослого, а раздеваться самостоятельно,
- складывать свою одежду,
- застегивать несколько пуговиц, завязывать шнурки,
- знать назначение многих предметов и их местонахождение,
- выполнять поручения из 2 - 3 действий),
- уметь мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем,
- пользоваться носовым платком,
- регулировать свои физиологические потребности,
- вытирать обувь при входе в квартиру,
- аккуратно есть, правильно держать ложку, пользоваться салфеткой,
- не мешать за столом другим,
- говорить слова благодарности, здороваться, прощаться.

ПАМЯТКА по адаптации детей в детском саду

