

## Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад

Установите тесный контакт с работниками детского сада.

Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно – не оставляйте его в течении первой недели на весь день в детском саду.

Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.

С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.

Поддерживайте дома спокойную обстановку, не собирайте шумные компании.

Не перегружайте ребёнка новой информацией.

Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

## Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОО

1. Важен Ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад.
2. Рассказывайте ребёнку, что хорошего и интересного его ждёт в детском саду.
3. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку или домашний предмет.
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.д.).
5. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, поиграйте в подвижные игры.
6. Устройте небольшой семейный праздник вечером.

*Будьте терпеливы  
и у Вас вместе все  
получится!!!*

## Памятка для родителей

# Адаптация ребенка к детскому саду



Архангельск 2020

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

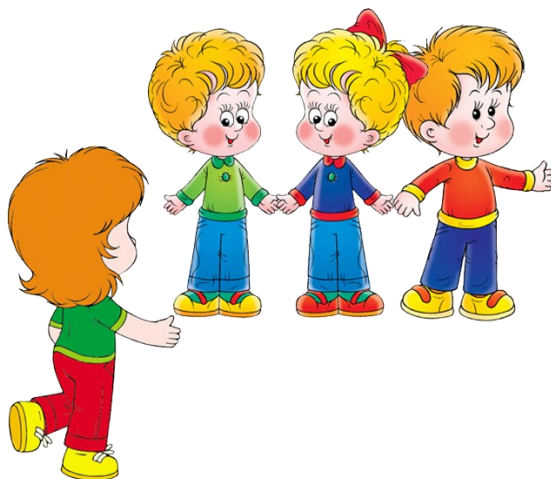
Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.

При легкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течении 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 течении месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Факторы, от которых зависит 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.



## Причины тяжелой адаптации к условиям ДОО

Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

Наличие у ребёнка своеобразных привычек.

Неумение занять себя игрушкой.

Несформированность элементарных культурно – гигиенических навыков.

Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

