

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка –  
детский сад № 232»

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### **Как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду**

Подготовила:

Притченко В.А.

Кургинян Э.А.

2024г.

## Как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду

**Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

### ***Кому адаптироваться легче?***

*Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тетю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).*

*Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».*

*Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.*

*Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду.*

*Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.*

### ***Чем могут помочь родители***

*Режим адаптации. Сначала ребенок приходит в сад на 2 часа, постепенно количество часов увеличивается. Вопрос посещения ребенком полного дня решается сотрудниками детского сада, так как процесс адаптации носит индивидуальный характер (время привыкания к детскому саду у каждого малыша разное; может длиться от 2-х недель до полугода). Поэтому родителям следует продумать время отпуска на период адаптации.*

*В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.*

*В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.*

*Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например от соски) в период адаптации.*

*Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.*

*Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы.*

*Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы.*

*Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями.*

### ***Спокойное утро***

**Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш:**

*И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно*

*Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.*

*Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает).*

*У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.*

***Желаем удачи Вам и Вашему ребенку!***