**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ**

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

* Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему Вы хотите, чтобы он посещал его.
* Постарайтесь создать в семье дружескую атмосферу.
* Устанавливайте четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
* Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
* Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно, отвечайте на его вопросы. В этом случае ребенок чувствует себя важным для Вас.
* Не скупитесь на похвалу.
* Заботьтесь о том, чтобы у Вашего ребенка были новые впечатления.
* В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
* Расширяйте круг общения ребёнка с другими детьми и взрослыми.
* Будьте спокойны и уравновешенны, так как дети очень легко перенимают тревожность от своих близких.
* Не спрашивайте у малыша: «Хочешь ли ты ходить в детский сад?». Если он ответит отрицательно, а вопрос о походе в сад Вами уже предопределён, это может дополнительно расстроить Вашего ребёнка.
* Ребёнок может принести в группу любимую игрушку, книжку или милый пустячок, с которым он не расстаётся дома. Это поможет ребёнку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению.
* К началу посещения детского сада прививайте ребёнку элементарные навыки самообслуживания и личной гигиены. Ребёнок должен уметь самостоятельно:

-мыть руки с мылом и вытирать их;

-ходить в туалет;

-пользоваться ложкой и вилкой;

-одеваться самостоятельно с небольшой помощью взрослого.

* Во время адаптации у детей часто нарушатся аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.

**ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК С ТРУДОМ РАССТАЕТСЯ С ВАМИ ПО УТРАМ И ИСПЫТЫВАЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ, КАК НАИБОЛЕЕ БЕЗБОЛЕЗНЕННО ОСТАВЛЯТЬ МАЛЫША УТРОМ В ГРУППЕ**

* Скажите ребенку уверенным доброжелательным тоном, что вам пора идти.
* Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь.
* Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему со словами типа: «Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день».
* Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), но тогда уж будьте точны.
* Попрощавшись, уходите не оборачиваясь.
* Даже, если ребёнок плачет и хватается за *в*ас, ***улыбнитесь ему***и скажите: **«*Всё будет хорошо, я приду за тобой*»** и не оглядываясь, уходите.

***ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТЕ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, КАК СНИЗИТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ВО ВРЕМЯ УТРЕННИХ РАССТАВАНИЙ С РЕБЕНКОМ.***

***Степени тяжести адаптации:***

1**. Легкая адаптация** – у дошкольников – поведение нормализуется за 10-15 дней: незначительное снижение аппетита, взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается, функциональные изменения едва выражены и нормализуются в течение 2-4 недель. В период легкой адаптации заболеваний не возникает.

2**. Адаптация средней тяжести** – все нарушения в поведении ребенка выражены более ярко и являются длительными, нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше, чем через 20-40 дней, период угнетения ориентировочной деятельности длится в среднем 20 дней, речевая активность восстанавливается на 30-40 день, эмоциональное состояние неустойчиво в течение месяца, отмечается значительное снижение двигательной активности на протяжении 30-35 дней. Взаимоотношения со взрослыми не нарушаются.

Все функциональные изменения выражены отчетливо, особенно в дни предшествующие заболеванию, которое при этой форме возникает в виде острой респираторной инфекции, протекающей без осложнений.

3. **Тяжелая адаптация** – характеризуется значительной длительностью от 2 до 6 и более месяцев и тяжестью ее проявлений.





**Рекомендации по подготовке ребенка к посещению детского сада «Звездочка»**

**