**Рекомендации для родителей в период адаптации**

**ребенка к детскому саду**

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

• Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.

• Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.

• Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.

• Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

• Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

• В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.

• Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

• Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.

• В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

• Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.

Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

Весь адаптационный период проходит под контролем медико-педагогической службы с участием психолога.

|  |
| --- |
| Мероприятия, рекомендуемые для подготовки детей к поступлению в детское учреждение и организации периода адаптации |
| Мероприятие | **В семье** | **В детском саду** |
| Ведение адаптации | Поступление детей в соответствии с графиком приема детей. Укороченное время пребывания в детском саду. Соблюдение рекомендаций по адаптации | Ведение адаптационных листов. Ежедневное наблюдение педагога-психолога. |
| Режим | По возрасту ребенка, максимально приближенный к детскому саду. | Соблюдение гибкого режима. |
| Питание | Сбалансированное и рациональное питание. Привитие навыков самостоятельности. | Привитие навыков самостоятельного приема пищи. При отказе от питания не кормить насильно. |
| Гимнастика и массаж | По возрасту. Овладение родителями элементарными приемами массажа, ЛФК, гимнастики. | Занятия, соответствующие возрасту. |
| Закаливание | Закаливание по любой методике. | Закаливание по щадящей схеме в учреждении. |
| Воспитательное воздействие | Занятия по возрасту, особое внимание уделить развитию игровых навыков и умению занять себя. | На период адаптации - игровая деятельность с элементами занятия. |
| Профилактические прививки | По календарю профилактических прививок, не позднее, чем за месяц до поступления в детский сад. | По окончании адаптационного периода. |
| Профилактика фоновых состояний | По рекомендации врача. | По рекомендации врача, педагога-психолога. |
| Диспансеризация | Прохождение диспансеризации 1 раз в год. | Выполнение назначений и рекомендаций врачей-специалистов. |

|  |
| --- |
| **Уровни адаптации детей при поступлении в детский сад** |
| **Уровень адаптации** | **Симптоматика адаптации** |
| Легкая | Поведение - нормализуется в течение 1 недели. Аппетит - снижается, к концу первой недели восстанавливается. Сон - восстанавливается в течение 2 недель. Адаптация проходит в течение 1 месяца. Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми |
| Средняя | Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое. Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков. Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев. Сон - восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней. Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми. |
| Тяжелая | Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен. Аппетит - длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться невротическая рвота (при кормлении насильно). Сон - нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается), отказ от сна. Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней. Адаптация длится от 6 месяцев до 1,5 лет. Апатичен по отношению к близким взрослым при встрече и разлуке. |