|  |
| --- |
| Муниципальное дошкольноеобразовательное бюджетноеучреджение детский сад № 1городского округа город Нефтекамск РБ ***Рекомендации для родителей******в период адаптации ребенка к детскому саду.*** |

|  |
| --- |
| http://i.ytimg.com/vi/9pfAN04F_Nc/maxresdefault.jpgВоспитатель:Сафаргулова И.С.2015год***Адаптационный период*** - серьезное испытание для Вашего ребёнка. 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.
* Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам. 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.
* 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, а потом и 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.
 |

