

## ПАМЯТКА по адаптации детей в детском саду



Начало посещения детского сада для ребёнка любого возраста – **сложный стрессовый период**, в течение которого происходит перестройка отношений с окружающими людьми, изменение привычных форм жизни:

- отделение от семьи: мамы и папы,
  - «принятие себя» в новой роли,
- появление в жизни ребёнка «новых» взрослых (воспитатель и няня),
  - вступление в детский коллектив,
  - новые дисциплинарные требования,
  - само помещение детского сада.

### Мероприятия по подготовке ребёнка к посещению детского сада:

- максимальное приближение режима дня ребёнка в семье к распорядку дня в детском саду,
- посещение дней открытых дверей в детском саду,
- беседы с ребёнком о том, как много интересных занятий, игр и праздников в детском саду,
- совместное с ребёнком наблюдение за прогулками детей в детском саду,
- за месяц до поступления в детский сад предоставление ребёнку большей самостоятельности, возможности побыть какое-то время без родителей (например, с бабушкой или дедушкой).

### Рекомендации родителям:

- предоставлять ребёнку больше самостоятельности вне стен ДОУ, избегать гиперопеки со своей стороны,
- вести себя так, чтоб ребёнок почувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад,
- первое несколько дней приводить ребёнка не на весь день, а лишь на несколько часов, сначала в присутствии матери (так чтоб она была рядом, но не занималась ребёнком, а выполняла бы какую-то работу в группе или занималась в сторонке своим делом),
- не изменять резко привычный уклад жизни ребёнка, оставляя его в ДОУ сразу на 10 часов,
- первые дни приводить ребёнка позже часов приёма детей, чтобы они не видели процесса расставания детей с родителями и чужих слёз,
- приводить ребёнка в сад первое время кому-то одному из близких (мама, папа или бабушка),
- дублировать дома новые занятия, которые проводятся в детском саду и нравятся ребёнку.