

## ***ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД!***

### **Рекомендации по адаптации малыша**

#### ***Уважаемые родители!***

Для того, чтобы Ваш ребенок легче адаптировался в нашем детском саду, привык к воспитателям, новым условиям жизни, режиму дня, нам необходимы Ваша поддержка и сотрудничество.

- Закрепляйте навыки самообслуживания (одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть). Отсутствие умений в самообслуживании может привести к дискомфортному состоянию, т.к. привычная потребность ребенка в своевременной помощи со стороны взрослого может быть не удовлетворена.

- Продумайте до мельчайших деталей всю одежду ребенка: легко ли расстегиваются пуговицы, петельки (можно расширить петли у нового платья, заменить сложные застежки на более простые). Этим вы избавите своего малыша от лишних проблем в самообслуживании, от ненужных отрицательных переживаний в детском саду.

- Чтобы ребенок был спокоен, при расставании с ним старайтесь не показывать своего волнения, беспокойства. Говорите ему, что его ждут дети, воспитательница (имя, отчество), игрушки в группе.

- Постарайтесь не оставлять воспитателю плачущего ребенка.

- Зная особенности характера своего малыша, посоветуйте педагогу:

- ✓ подойти с ребенком к окну и помахать рукой;
- ✓ взять ребенка на руки;
- ✓ предложить игрушку и т.д.

- Иногда ребенок легче расстается с папой, чем с мамой. В этом случае целесообразно первое время отводить малыша в детский сад папе.

- Приводить малыша в ясли, по возможности, должен кто-то один: папа, мама или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться с ними.

- Познакомьтесь с режимом детского сада и соблюдайте его дома.

- Постарайтесь в этот период оградить ребенка от дополнительных стрессов, нагрузки на нервную систему (посещение гостей, магазинов, прием у себя гостей и т.п.).

- В период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным, поэтому необходимо проявить к своему малышу максимум внимания, чуткости.

- Создайте дома спокойную обстановку, с пониманием относитесь к немотивированным капризам ребенка, больше гуляйте с ним, предлагая снять эмоциональное напряжение активными движениями, играми, интересной деятельностью: в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, и если не снять это напряжение, оно может стать причиной невроза.

- Раньше укладывайте детей на ночной сон, не перегружайте впечатлениями, берегите нервную систему ребенка.