МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 1» Г. СЫКТЫВКАРА

# Адаптация ребенка к детскому саду

Составитель: Михайлова Н.В.

Прудникова А.Г.

# «АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ».

Любому малышу очень непросто начинать посещать детский сад. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детскому саду.

# Что такое адаптация?

**Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.**

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать.

многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
-утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

**Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием.**

# Как помочь ребенку в период адаптации?

- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.
- Не перегружайте малыша  в период адаптации.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.
- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
- Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
- Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

# Что нельзя делать ни в коем случае?

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!
- Стоит **избегать разговоров о слезах** малыша с другими членами семьи в его присутствии.
- **Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!")
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке**. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди.
- **Нельзя обманывать ребенка**

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорош
привычный ми