

6. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в домашний распорядок дня.
7. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с ДС.
8. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком ДС у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.
9. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
10. Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как прежде, дорог Вам и любим.

Рекомендации родителям

1. Проконсультируйтесь у психолога по вопросам адаптации ребенка к ДОУ.
2. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1г. 3м., 1г. 6м., 1г. 9м.,
3. Отправляйте ребенка в детский сад только здоровым.
4. Заранее узнайте у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка, и своевременно примите все меры при неудовлетворительности прогнозе.
5. Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.

**Муниципальное  
бюджетное  
дошкольное  
образовательное  
учреждение "Детский  
сад № 130"**

**«Как легче  
пройти  
адаптацию»**

**Выполнила: Баранова С**

Для преодоления психологического стресса рекомендуем родителям следующие формы по адаптации детей:

1. Фотоальбом с методическими рекомендациями «Здравствуй, малыш!» о знакомстве с миром группы, куда поступает Ваш ребенок (для того, чтобы Ваш ребенок еще до прихода в детский сад составил о нем представление и шел в него, как в уже знакомое место. Предлагаем альбом вместе с ребенком, читая для него текст подписей под фотографиями только в те моменты, когда у него хорошее настроение. Просматривайте по 2-3 фотографии за один раз).
2. Прогулочные группы «Гуляй вместе с нами» (присутствие родителей на прогулке в период адаптации).
3. «Веселитесь вместе с нами» (приглашение на общесадовские мероприятия, досуги, развлечения).
4. «Дни открытых дверей».
5. Педагогическая гостиная «Давайте познакомимся» (знакомство с работой служб, развивающей

Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и полностью изменяется окружающая ребенка среда. Большое количество новых лиц, непривычная атмосфера детского коллектива и являются порождающими причинами возникающего стресса. В зависимости от степени сформированности адаптивных механизмов ребенка, он медленнее или быстрее привыкает к распорядку дня и остановке жизни в детском саду



**Адаптация** – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребенка. Чтобы избежать осложнений первого этапа и обеспечить оптимальное течение адаптации необходимо о обеспечить постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение. Поступление ребенка в детский сад часто вызывает у него стрессовые ситуации.