



Период адаптации к детскому саду один из самых сложных в жизни ребёнка и родителей. В мягкой и комфортной адаптации заинтересованы одинаково сильно и родители, и педагоги.

Для того, чтобы родители могли набраться терпения и спокойно воспринимать период привыкания ребёнка к детскому саду, необходимо отметить, что адаптация может проходить с разной степенью:

АДАПТАЦИЯ		
Лёгкая степень от 2-х недель до 1 месяца	Средняя степень от 30 дней до 2-х месяцев	Тяжёлая степень от 2-х месяцев до полугода

#### Основные рекомендации родителям для успешной адаптации:

1. *Режим дня* – перестройте режим дня ребёнка дома под режим вашей группы.
2. *Питание* - познакомьтесь с приблизительным меню сада и вводите в рацион малыша новые блюда.
3. Обучайте ребёнка навыкам *самообслуживания*.
4. Формируйте у ребёнка *положительную установку* и желание ходить в детский сад.
5. Первые 3-4 недели оставляйте ребёнка в саду на 2-4 часа.
6. Придумайте утренний *ритуал прощания* с вашим малышом, который будет повторяться ежедневно.
7. Доверьтесь воспитателям.

## Рекомендуемая литература в период адаптации малыша к детскому саду:

	Для чтения с ребёнком	Для родителей
1	Анастасия Грецкая – «Макс в детском саду»	Анна Быкова – «Мой ребёнок с удовольствием ходит в детский сад».
2	Анастасия Ласточкина, Светлана Петрова – «Зайчик Сева не хочет идти в детский сад!»	Надежда Махмутова – «Адаптация к детскому саду без проблем. Практическое руководство для родителей.»
3	Лиана Шнайдер «Конни идёт в детский сад»	Анна Безингер, Наталья Васильева – «Пора в детский сад! Самоучитель для родителей»
+	Многоразовые наклейки – «Я иду в детский сад»	

Обсуждайте книги вместе с малышом, объясняйте, задавайте ребёнку вопросы по картинкам для того, чтобы он привыкал к правилам и устоям группы.

В период привыкания к детскому саду ребёнок испытывает целую гамму эмоций, что может приводить к стрессу и нарастанию напряжения. Именно поэтому, после встречи с близким человеком, который пришёл его забирать, ребёнок, наконец-то расслабившись, может заплакать или даже устроить истерику. Дома, для проживания эмоций и снятия напряжения можно предложить ребёнку:

- переливать жидкость или пересыпать песок (манку) из одной ёмкости в другую
- помните, порвите бумагу
- используйте элементы телесной терапии (обнимайте, поглаживайте детей, берите к себе на коленки и т.д.)
- дайте поиграть с кинетическим песком, мягким пластилином
- стройте башни из кубиков, и позвольте их разрушать
- сделайте ребёнку массаж перед сном
- дайте малышу побыть одному в тишине некоторое время, если требуется.

Помните, что решить проблемы адаптации и обеспечить более безболезненное привыкание ребёнка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского сада!

Одну из рекомендованных книг можно скачать по ссылке:

