

# ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ

## Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей второго года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: пользоваться во время еды ложкой, пить из кружки, проситься на горшок, пытаться натягивать и снимать колготки и штанишки, носки и обувь. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста.
- Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по поселку и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
- В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первая неделя посещения детского сада должна быть ограничена 3-4 часами, позже можно оставить малыша на сон, а затем и на целый день.
- Ребенок должен приходить в детский сад только здоровым. Для проведения мероприятий профилактики ОРЗ и ОРВИ можно посоветоваться с участковым педиатром.

