|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад***   1. Установите тесный контакт с работниками детского сада. 2. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно – не оставляйте его в течении первой недели на весь день в детском саду. 3. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка. 4. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада. 5. Поддерживайте дома спокойную обстановку, не собирайте шумные компании. 6. Не перегружайте ребёнка новой информацией. 7. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.   ***Адаптация*** *(от лат. «приспособляю») − это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.*    Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.  При **легкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1−2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.  Во время **адаптации средней тяжести** сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.  **Тяжелая адаптация** приводит к длительным заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно- разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации; активное эмоциональное состояние , плачь, негодующий крик, либо тихое хныканье, подавленность, напряженность. | ***Как родители могут помочь своему ребенку***  ***в период адаптации к ДОО***  1. Важен Ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад.  2. Рассказывайте ребёнку, что хорошего и интересного его ждёт в детском саду.  3. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку или домашний предмет.  4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания ( воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.д.).  5. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке , поиграйте в подвижные игры.  6. Устройте небольшой семейный праздник вечером.    ***Демонстрируйте***  ***ребёнку свою***  ***любовь и заботу.***  ***Будьте терпеливы***  ***и у Вас вместе все***  ***получится!!!***  ***Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода***   1. Возраст. 2. Состояние здоровья. 3. Уровень развития. 4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками. 5. Сформированность предметной и игровой деятельности. 6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада. | ***Причины тяжелой адаптации***  ***к условиям ДОУ***   1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада. 2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек. 3. Неумение занять себя игрушкой. 4. Несформированность элементарных культурно – гигиенических навыков. 5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.   ***К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:***  ***- самостоятельно садиться на стул;***  ***- самостоятельно пить из чашки;***  ***- пользоваться ложкой;***  ***- активно участвовать в одевании, умывании.*** |