**Памятка для родителей**

**«Адаптация детей к условиям Детского сада»**



**Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ?**

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь;

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

1. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями?**

1. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
2. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
3. Принесите в группу свою фотографию.
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке.)
5. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
6. Устройте семейный праздник вечером.

**Способы уменьшить стресс ребёнка:**

* Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно.
* В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель *(данный период индивидуален для каждого ребёнка)*.
* Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.
* Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше.

*Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике.*



*В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребенка к детскому саду*:

**Легкая адаптация***(1-16 дней)*

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. У дошкольника преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние, он контактирует с взрослыми, детьми, окружающими предметами. Ребенок быстро привыкает к новым условиям: новому помещению, общению с группой сверстников, незнакомыми взрослыми. Заболеваемость случается не более одного раза и проходит без осложнений.

**Средняя адаптация***(16-32 дня)*

При средней адаптации сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней. На протяжении целого месяца эмоциональное состояние ребенка может быть неустойчивым. В течение дня для малыша характерна плаксивость: плач, крик при расставании и встрече с близкими людьми. Отношение к сверстникам, как правило, безразличное. Речевая активность замедляется. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении с взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Заболеваемость случается не более двух раз и длится не больше десяти дней, протекая без осложнений.

**Тяжелая адаптация** *(32-64 дня)*.

**О тяжелой адаптации свидетельствует плохой (короткий, беспокойный) сон ребенка. Он может вскрикивать, плакать во сне или просыпаться со слезами. Наблюдается снижение аппетита, возможен стойкий отказ от еды. Также возможны такие невротические реакции, как рвота, энурез (недержание мочи), тики, бесконтрольный стул, заикание, пристрастие к личным вещам, страхи, неуправляемость в поведении, истерические реакции.**