**Начало посещения детского** **сада** для ребёнка любого возраста – сложный стрессовый период, в течение которого происходит перестройка отношений с окружающими людьми, изменение

привычных форм жизни:

* отделение от семьи: мамы и папы,
* «приобретение себя» в новой

роли,

* появление в жизни ребёнка «но-вых» взрослых (воспитатель и

няни),

* вступление в детский коллектив,
* новые дисциплинарные требова-ния,
* само помещение детского сада.

**Условия успешной адаптации:**

* подготовка ребёнка к началу посе-щения ДОУ в семье до поступле-ния в детский сад,
* согласованность действий родите-лей и воспитателей,
* сближение подходов к детям в семье и дошкольном учреждении.

****

**Мероприятия по подготовке ребёнка к посещению детского сада:**

* максимальное приближение режима дня ребёнка в семье к распорядку дня в детском саду,
* посещение дней открытых дверей в детском саду,
* беседы с ребёнком о том, как много интересных занятий, игр и праздников в детском саду,
* совместное с ребёнком наблюдение за прогулками детей в детском саду,
* за месяц до поступления в детский сад предоставление ребёнку боль-шей самостоятельности, возможности побыть какое-то время без родителей (например, с бабушкой или дедушкой).

**Рекомендации родителям:**

* предоставлять ребёнку больше само-стоятельности вне стен ДОУ, избегать гиперопеки со своей стороны,
* вести себя так, чтоб ребёнок почувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад,
* первое несколько дней приводить ребёнка не на весь день, а лишь на несколько часов, сначала в присут-ствии матери (так чтоб она была ря-дом, но не занималась ребёнком, а выполняла бы какую-то работу в группе или занималась в сторонке своим делом),
* не изменять резко привычный уклад жизни ребёнка, оставляя его в ДОУ сразу на 10 часов,
* первые дни приводить ребёнка поз-же часов приёма детей, чтобы они не видели процесса расставания детей с родителями и чужих слёз,
* приводить ребёнка в сад первое время кому-то одному из близких (мама, папа или бабушка),
* дублировать дома новые занятия, которые проводятся в детском саду и нравятся ребёнку.

**Симптомы трудной адаптации:**

* нарушение эмоционального сос-тояния ребёнка (напряжённость, беспокойство или заторможен-ность),
* беспричинный плач,
* стремление к эмоциональному контакту со взрослыми или, нао-борот, отстранение от общения,
* затруднённое взаимодействие со сверстниками,
* нарушение сна,
* снижение аппетита,
* болезненное, бурное протекание разлуки и встречи с родными (не отпускает родителей, долго пла-чет после их ухода или при встре-че),
* снижение двигательной актив-ности,
* снижение речевой активности,
* общее подавленное состояние.

**К трём годам ребёнок должен уметь:**

* одеваться с небольшой помощью взрослого, а раздеваться самостоятельно,
* складывать свою одежду,
* застегивать несколько пуговиц, за-вязывать шнурки,
* знать назначение многих предметов и их местонахождение,
* выполнять поручения из 2 - 3 действий),
* уметь мыть руки с мылом, умы-ваться, вытираться полотенцем,
* пользоваться носовым платком,
* регулировать свои физиологичес-кие потребности,
* вытирать обувь при входе в квартиру,

* аккуратно есть, правильно дер-жать ложку, пользоваться салфет-кой,

* не мешать за столом другим,

* говорить слова благодарности, здороваться, прощаться.

**ПАМЯТКА**

**по адаптации детей**

**в детском саду**

****

2015 г.