
# «Как подготовить ребенка к новой жизни или адаптация к детскому саду»

 -Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.

-Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.

-Будьте терпеливы.

-Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.

-Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.

-Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно

.

-Если Вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).

-Говорите с ребенком короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.

-Спрашивайте у ребенка : «Что ты делаешь?»

-Каждый день читайте ребенку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.

-Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте …

-Поощряйте любопытство.

-Не скупитесь на похвалу.

Кому легко, а кому трудно

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.

Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.

В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду:

7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:30 – крайнее время для прихода в сад; 8:40 – завтрак,10:30 – прогулка,12:00 – возвращение с прогулки,12:15 – обед,13:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Успехов Вам!!!