

Памятка родителям по адаптации ребёнка к детскому саду.

Адаптация к детскому саду - это нелегкий период в жизни ребенка, требующий от родителей не только терпения, но и понимания, а также профессиональной поддержки.

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок испытывает сильнейший стресс. Чтобы привыкнуть к ней, ему нужно пройти период адаптации.

Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды и подстраиваться под них.

Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

Как подготовить ребёнка к адаптации в детском саду.

- Максимально приблизить домашний режим дня ребенка к режиму в детском саду.

- Приблизить рацион питания к детскому саду (не кормить только протёртой пищей)

- Развивать навыки самообслуживания (есть ложкой, одеваться и умываться самостоятельно, пользоваться горшком).

- отучайте ребёнка до посещения сада от сосок - пустышек.

- Сохраняйте спокойствие сами, дети очень чувствительны к настроению взрослых.

- В первую неделю ребенок посещает группу 2 часа, затем постепенно остается на первую половину дня.

- Особое внимание надо уделять здоровью ребёнка. Даже лёгкое покраснение зева, насморк является противопоказанием для посещения дет. сада.

Обсудите с воспитателем индивидуальные особенности ребёнка, (привычки, интересы) чтобы помочь быстрее освоиться.

Посещайте сад регулярно. Только болезнь может быть уважительной причиной пропуска дет. сада.

В среднем адаптация длится 1-2 месяца.

